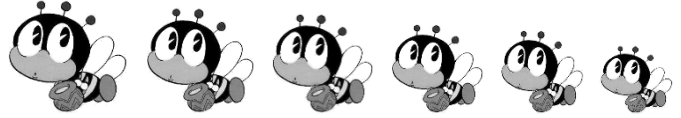


鴻巣市生涯学習ガイド

令和6年4月～令和6年9月

学級・講座



4) スポーツ・レクリエーションの講座

事業名 開催日時	主な内容（講師名）	対象・定員	会場	参加費	問合せ先
やさしいヨガ 毎週月曜日 13:00～14:00	『快適』に過ごせるカラダをつくり、呼吸をゆっくり行いながら全身を動かします。	一般 12名	本町コミュニティセンタ ー	1,000円	本町
ぽっこりお腹解消 初心者ピ ラティス&ストレッチ 毎月第1・3木曜日 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	心地よい呼吸とともに行う体幹トレーニング。スッキリウエスト、筋力アップ、メリハリボディを目指します。	一般 各クラス10名	本町コミュニティセンタ ー	1,000円	本町
スタート!JAZZ ダンス 毎週木曜日 20:00～21:00	基礎的な身体の使い方(エクササイズ)、音楽にのせて振付を踊る(コンビネーション)。アンチエイジング効果も期待できます。	一般 20名	本町コミュニティセンタ ー	1,200円	本町
スタートハワイアンフラダ ンス 毎月第2・4木曜日 15:00～16:00	ハワイアンミュージックに合わせてリラックスしながら身体を動かします。基本のステップから手の動きまで初心者の方でも楽しめます。	一般 20名	本町コミュニティセンタ ー	1,000円	本町
スッキリからだリフレッシュ 体操 毎月第2・4金曜日 14:00～15:30	全身のストレッチを行うことで筋肉や関節を動かし、広げ伸ばします。音楽を使って無理なく楽しく体操します。	一般 20名	本町コミュニティセンタ ー	500円	本町
タヒチアンダンス 毎月第2土曜日 11:00～12:00	体幹をきたえ骨盤を動かし、ゆがみを改善します。スローテンポからアップテンポまで個人に合わせてスタートできます。	5歳～40歳 15名	本町コミュニティセンタ ー	1,000円	本町
フォークダンス【民族舞踊】 を楽しもう! 毎月第3水曜日 14:00～15:30	いろいろな国の音楽に触れながらその国の踊りを楽しみ、リフレッシュし健康増進につなげます。	一般 15名	本町コミュニティセンタ ー	500円	本町
子ども卓球開放日 毎週土・日曜日 16:00～19:00	中学生以下の子どもとその保護者で卓球を楽しみます。 ※利用状況により、時間の変更や実施しない場合がございますので、事前にお問い合わせください。	中学生以下の 子どもとその 保護者	コミュニティふれあいセ ンター	無料	ふれ

事業名 開催日時	主な内容（講師名）	対象・定員	会場	参加費	問合せ先
子ども空手体験会 第1・3木曜日 17:00～18:00	青少年に空手道を教えます。 講師:久保具美	小・中学生 10名	コミュニティふれあいセンター	無料	ふれ
学生向けヒップホップダンス 毎週土曜日 15:30～16:30(中級)	現役のプロの講師が学生向けに直接指導します。 講師:鶴田亮	中学1年生以上の学生 20名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
～楽しく踊ろう！社交ダンス～【初級スタンダード&ラテン】 毎週月曜日 15:30～16:30	社交ダンスを、現役選手が優しく教えます。みられる意識を持ち楽しく美しく踊ります。 講師:寺田悦子	一般 10名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
ぽっこりお腹解消 初心者ピラティス&ストレッチ 第2・4木曜日 ①10:00～11:00 ②11:00～12:00	インナーマッスルを使いお腹を引き締めてぽっこりお腹を解消します。免疫力アップや自律神経を整えることも目指します。 講師:鈴木文子	一般 10名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
～快適な生活を送るために～【夜ヨガ】 第1～4木曜日 19:00～20:00	一日の疲れやストレスを解消し身体を温めて落ち着かせ質の良い睡眠へと促します。 講師:伴藤由恵	一般 8名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
姿勢改善ストレッチ 第1～4水曜日 10:00～11:00	快適に過ごせるからだづくりを簡単なストレッチを交えながら行います。 講師:伴藤由恵	一般 15名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
初心者大歓迎!ハワイアンフラダンス 第2・4金曜日 13:00～14:00	初心者向けにフラダンスを通して健康促進を図ります。音楽に乗せて楽しく健康に踊ります。 講師:高橋理恵	一般 15名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
脳トレ・レクリエーション 毎月第2・4(木) 13:30～15:00	座ったままでもOK!毎日できる健康体操で筋力や身体機能の向上をはかり、脳を活性化させるエクササイズで認知機能低下を防ぎましょう。(柴田 智恵子)	一般 20名/回	市民活動センター	500円/回	市活
ヨガセラピー教室 毎月第3(日) 9:30～11:30	心身の疲れをすっきり解消!自律神経を整えて免疫力を高めていきましょう。講義の中ではやさしいヨガのポーズ(体操)、呼吸法、瞑想法、質疑応答などを行います。(将口 貴美代)	一般 15名/回 (女性限定)	市民活動センター	2000円/回	市活
やさしい骨盤矯正ヨガ 毎月第1・3(土) 10:30～11:30	骨盤周りの筋肉を動かし歪みを矯正し健やかな身体を目指します。ヨガ未経験でも安心して楽しめます。(鈴木 将貴)	一般 10名/回	市民活動センター	1000円/回	市活
フラダンス教室 毎月第1・3(火) 10:30～11:30	ハワイアンミュージックに合わせてリラックスしながら優雅に身体を動かします。フラダンスに必要な基本のステップや手の動きなどを取り入れ、初めての方でも安心して楽しめます。(新井 真美)	一般 15名/回	市民活動センター	1000円/回	市活

事業名 開催日時	主な内容（講師名）	対象・定員	会 場	参加費	問合せ先
ZUMBA GOLD® 毎月第2・4（水） 14:00～15:00	活動的に行動する中高齢者の方やフィットネス・ダンス初心者の方を対象に、関節可動域や心拍数を考慮しながらバランス能力を養い、笑顔で踊りましょう。（木村 洋子）	一般 20名/回	市民活動センター	800円/回	市活
うんどう教室 ※8月は休み ※雨天及び熱中症警戒アラート発令時中止 ①鴻巣宿鞠子公園 原則、第1・3火曜日 10:00～ ②中央児童公園 原則、第2・4火曜日 10:00～ ③すずかけ公園 原則、第2・4火曜日 10:00～ ④大間公園 原則、第1・3火曜日 10:00～ ⑤大栄2号公園 原則、第2水曜日 10時～ ⑥生出塚1号公園 原則、第3木曜日 9時～ ⑦吹上富士見公園 原則、第3水曜日 10時～ ⑧新宿第1公園 原則、第2木曜日 10時～ ⑨北新宿生涯学習センター 原則、第4金曜日 10時～	屋外にある健康運動器具を使った教室です。運動指導は、地域運動支援員が行います。	一般	①鴻巣宿鞠子公園 ②中央児童公園 ③すずかけ公園 ④大間公園 ⑤大栄2号公園 ⑥生出塚1号公園 ⑦吹上富士見公園 ⑧新宿第1公園 ⑨北新宿生涯学習センター	無料	鴻保
マットピラティス（午前Ⅰ） 4月～ 月曜日 10時～11時	筋肉のバランスを整え柔軟性の向上、姿勢の改善をしていきます。	一般 16人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
マットピラティス（午前Ⅱ） 4月～ 月曜日 11時15分～12時15分	筋肉のバランスを整え柔軟性の向上、姿勢の改善をしていきます。	一般 16人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
ナイトピラティス 4月～ 月曜日 19時30分～20時30分	筋肉のバランスを整え柔軟性の向上、姿勢の改善をしていきます。	一般 16人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
ウォームアップヨガ 4月～ 水曜日 10時～11時	ヨガの呼吸でリラックスして、簡単なポーズで身体をめざまさせます。	一般 16人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
まんなかアップヨガ 4月～ 水曜日 11時15分～12時15分	中級向けのヨガ教室です。体幹を意識して代謝をアップさせます。	一般 16人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
かんたんリズム体操 4月～ 水曜日 14時～14時50分	音楽に合わせて楽しく身体を動かします。	一般 16人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス

事業名 開催日時	主な内容（講師名）	対象・定員	会場	参加費	問合せ先
骨盤ストレッチ 4月～ 水曜日 13時10分～14時10分	骨盤のゆがみを簡単なストレッチで正しい位置に調整していきます。	一般 20人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
ボディ・シェイピング 4月～ 水曜日 14時15分～15時15分	誰にでもできる簡単な動きで有酸素運動と筋力トレーニングを取り入れた脂肪燃焼を行っていく教室です。	一般 20人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
アロマヨガ 4月～ 水曜日 19時～20時	アロマの香りに包まれながらヨガを行います。自然と呼吸が深まり身体の緊張がほぐれ心身共にリラックスできます。	一般 16人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
シニアパワーアップ教室Ⅰ 4月～ 木曜日 9時45分～10時45分	歩行動作の改善や柔軟体操、楽しく筋力トレーニング等を行います。	60歳以上 20人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
シニアパワーアップ教室Ⅱ 4月～ 木曜日 11時～12時	歩行動作の改善や柔軟体操、楽しく筋力トレーニング等を行います。	60歳以上 20人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
SALSATION（サルセーション） 4月～ 木曜日 14時30分～15時30分	ダンス未経験者の方、体力に自信のない方、男女年齢問わずに、どなたでもお気軽に楽しめます。	一般 16人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
癒しのヨガ 4月～ 木曜日 19時～20時15分	さまざまなポーズと呼吸で自律神経を調整しリラックスを高めます。少しずつ体幹を強くして代謝アップさせていきます。	一般 16人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
もっと健鴻に！快活エクササイズ① 4/18・25、5/9・16（木）13:30～15:00	誰でも実践できる体操で健康になろう！	市内在住・在勤・在学20名	田間宮生涯学習センター	無料	田生
セルフコンディショニング講座（全5回） 4/11・4/18・4/25・5/2・5/9（木） ①9:00～10:00 ②10:30～11:30	筋肉を刺激して、体調を整える方法を学びます。	一般 各12人	中央公民館	無料	中公
骨盤底筋トレーニングヨガ講座（全3回） 4/12・19・26（金） ①13:30～14:30 ②15:00～16:00	簡単にできるトレーニングで骨盤底筋を鍛えましょう。	一般 各16人	中央公民館	無料	中公
認知症予防体操 4/17（水）9時～10時	認知症サポーターが教える認知症予防体操。	一般/16名	にこのす2階多目的室	無料	にこ
心がおちつくピラティス（全5回） 5/8・5/15・5/22・5/29・6/5（水） 14:00～15:00	未定	一般 12人	中央公民館	無料	中公
シルバーグラウンドゴルフ大会 5月中旬	グラウンドゴルフを通して市民の親睦と憩いの場を提供	市内在住・在勤	かわさとグラウンドゴルフ場	700円	農研
ぐっどすりーぷヨガ 5/14・21・28・6/4（火・全4回）14:00～15:30	ヨガの智慧（ちえ）で睡眠の質を上げる	一般20名	笠原公民館	無料	笠公
認知症予防体操 5/15（水）9時～10時	認知症サポーターが教える認知症予防体操。	一般/16名	にこのす2階多目的室	無料	にこ
大人のバランスボール（春） 5/15・22・29（水） 10:00～11:00（全3回）	全身の筋肉をバランスボールを使ってほぐしましょう	市内在住・在勤の方12名	常光公民館	無料	常公
ストレッチヨガ 5/22（水） 10:00～11:30	お家でできるストレッチヨガを習って、夏までに美ボディをつくろう 講師：大島 美津子	市内在住・在勤で15歳以上の方10名	吹上生涯学習センター	無料	吹生

事業名 開催日時	主な内容（講師名）	対象・定員	会 場	参加費	問合せ先
夜間開催エアロビクス講座 （全5回） 5/24・5/31・6/7・6/14・6/21 （金） 19：30～20：30	未定	一般 16人	中央公民館	無料	中公
あの日に帰り体操① 5/25、6/1・8・15（土）9:30～ 11:30	健康体操であの日の活力を取り戻そう！	市内在住・在 勤・在学20名	田間宮生涯学習センター	無料	田生
健康体操教室（全3回） 5/30・6/6・13（木） 13:30～15:00	肩こり、腰痛、骨粗しょう症などの予防には 適度な運動が大切です。いすに座って体をほ ぐし、スローな音楽に合わせての全身運動で 心もすっきり、楽しく運動不足を解消しまし ょう	市内在住・在勤 15名	北新宿生涯学習センター	無料	北新
コンディショニング講座 6/7（金）14:00～15:30	運動前に体を鍛えて自分の動きの能力を最 大に発揮させてよう。	市内在住・在勤 で15歳以上の 方10名	吹上生涯学習センター	無料	吹生
自彊術講座 6/11・18 （火・全2回）14:00～16:00	自分の体の健康は自分で守りましょう	一般15名	笠原公民館	無料	笠公
寝ころ美体操講座（全3回） 6/18・7/2・9（火） 14：00～15：00	ゆっくりごろごろ動くだけで、しなやかさを 取り戻し、偏った姿勢を整えましょう。	一般 16人	中央公民館	無料	中公
認知症予防体操 6/19（水）9時～10時	認知症サポーターが教える認知症予防体操。	一般/16名	にこのす2階多目的室	無料	にこ
もっと健鴻に！快活エクサ サイズ② 6/20・27、7/4・11（木）13:30 ～15:00	誰でも実践できる体操で健康になろう！	市内在住・在 勤・在学20名	田間宮生涯学習センター	無料	田生
太極拳教室（全3回） 6/20・27・7/4（木） 14:00～16:00	ゆっくりとした呼吸とゆったりとした動き で足腰やバランス感覚を鍛え、心と体の健康 を維持しよう	市内在住・在勤 15名	北新宿生涯学習センター	無料	北新
ナイトヨガ 6/28（金）19:30～21:00	しなやかで健康なココロとカラダづくり！	一般 10名	川里生涯学習センター	無料	川生
ヘルスケア&美ボディスト レッチ講座 7月予定 10:30～11：45（全5回）	肩こりや腰痛などでお悩みの方、健康維持と 美ボディを目指そう	市内在住・在勤 の方6名	常光公民館	無料	常公
認知症予防体操 7/17（水）9時～10時	認知症サポーターが教える認知症予防体操。	一般/16名	にこのす2階多目的室	無料	にこ
認知症予防体操 8/14（水）9時～10時	認知症サポーターが教える認知症予防体操。	一般/16名	にこのす2階多目的室	無料	にこ
リズム体操 8/23.30.9/6.13.20（金） 14:00～15:30（全5回）	だれでも簡単にできるリズムに合わせた体 操 講師：浅見 栄子	市内在住・在勤 で15歳以上の 方15名	吹上生涯学習センター	無料	吹生
あの日に帰り体操② 8/31、9/7・14・28（土）9:30～ 11:30	健康体操であの日の活力を取り戻そう！	市内在住・在 勤・在学20名	田間宮生涯学習センター	無料	田生
初心者ヨガ教室① 9/7・21・10/5・19（第1・第 3土） 10:00～11：30（全4回）	ヨガで心身ともにリラックスして健康増進 を図る	市内在住・在勤 の方15名	常光公民館	無料	常公
認知症予防体操 9/18（水）9時～10時	認知症サポーターが教える認知症予防体操。	一般/16名	にこのす2階多目的室	無料	にこ