

鴻巣市生涯学習ガイド

令和7年4月～令和7年9月

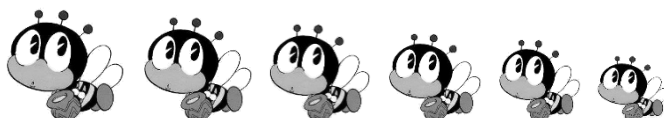
★ここに掲載した講座・イベント等に参加できるのは、原則として市内在住・在勤・在学の方ですが、「対象なし」の場合は、どなたでもご参加・ご来場いただけます。

★表内の問合せ先は略記となっていますので、詳細は最終ページの「お問い合わせ先一覧」をご参照ください。

★ここに掲載した講座・イベント等は、天候等の事情で中止または変更になる場合があります。ご了承ください。

★掲載されている各種講座・イベント等の詳細及び開催日時の確認は、「広報こうのす」をご覧ください。各問い合わせ先へご連絡ください。

学級・講座



3) 教養・趣味・生活等の講座

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
多肉植物寄せ植え講座 毎月第2水曜日 14:00～15:30	今流行りの寄せ植えを体験できる！初心者向けの多肉植物寄せ植え教室です。多肉植物スタイリングの基礎から学ぶことができます！自分だけのオリジナルの寄せ植えを作ってみませんか？（伊藤 慶子）	6名	にぎわい交流館「にこのす」	2,800円	にこ
やさしい図工教室 毎月第3水曜日 14:00～15:30	カフェでゆったりとアートな時間を、過ごしませんか？上手く描くことを目的にするのではなく、水彩画・鉛筆画・色鉛筆画など好きな画材で感じるままに描いてアートを楽しむ教室です。（栗原 由紀子）	10名	にぎわい交流館「にこのす」	1,000円	にこ
対話型アート鑑賞教室 毎月第4木曜日 14:00～15:30	世界の名画を、あなたはどのように見ますか？絵の見方にルールはありません。絵の中を旅する気持ちで一緒に。あなたただけに見える世界が広がっているかもしれません。対話鑑賞を通じて、心地よい毎日を過ごすヒントを見つけていきます。深い考察や意見交換も大歓迎。自分を知る。みんなを知る。毎日が楽しくなる。アート鑑賞の新しい扉を開きましょう。お題となる絵はヒミツです。当日になるまでのお楽しみ。（斉藤 佳扇）	8名	にぎわい交流館「にこのす」	1,000円	にこ
フラワークラフト 毎月第3土曜日 10:00～11:30	様々なお花を使ったクラフト講座。プリザーブドやドライフラワー、時には生花も使ってリースや小物など月がわりで制作するフラワーレッスンです。（加藤 都子）	8名	にぎわい交流館「にこのす」	3,000円 ※各回材料費超過分は別途支払い	にこ

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
塗り絵感覚で描ける楽しいチョークアート絵画 毎月第1水曜日 14:00～15:30 (4月のみ第2水曜日)	オイルチョークで絵画を描きます。黒いスケッチブックを使います。下絵を写して塗るところから始めるので初めての方でも簡単に絵が描けます。(加藤都子)	8名	にぎわい交流館「にこのす」	2,000円 ※初回のみ材料費として7,000円	にこ
「あなたにもできる!講座の作り方」相談会 希望日時をお問い合わせください	どのような講座を開催したいかをマンツーマンで相談に乗ったうえで、講師になるための準備や講座運営方法などをレクチャーします。	講座を開催したいと考えている方	コミュニティふれあいセンター	200円	ふれ
サークル/市民活動団体・立ち上げ・運営相談 希望日時をお問い合わせください	市内の市民活動団体の活動活性化を目的として、団体の運営や立ち上げ、活動の展開方法に関し相談に乗ります。	サークル・団体の運営に相談のある方	コミュニティふれあいセンター	200円	ふれ
できる韓国語 毎週(水)19:30～21:00	初級後半の方を対象の韓国語講座です。概ね次の文章が理解できるレベルです。 비가 올 것 같아요. 講師: 川北貴彦	一般 10人	本町コミュニティセンター	1,000円	本町
筆を楽しむ書道講座 毎月第1・4(水)10:00～11:30	書き慣れている自身の名前で文字の組み立て方、筆の使い方から始めます。筆の特徴、文字の意味を最大限活かし、楽しくオリジナル小作品の作成を目指します。 講師: 山地暁翠	一般 10人	本町コミュニティセンター	1,200円	本町
エンディングノート書き方講座～ノートで託すあなたの想い～ 第1木曜日 10:00～11:00	実際に家系図や遺言書、エンディングノートを書きながら、終活について一緒に考えていきましょう。自分のため、ご家族のために、初めの一步を踏み出しませんか。(伊藤香織)	一般 10名	市民活動センター	1,000円/回	市活
お腹の底から声を出して～歌おう!ハモろう! 毎月第1・3(金)10:30～11:30 ※8/15は22に振替	洋楽、邦楽、POPS、ゴスペル、ロックなどさまざまな歌をハモって歌います。 講師: 飯山百香	一般 25人	本町コミュニティセンター	1,000円	本町
座学と歌の中国語教室 第1・3日曜日 ①初中级 13:30～14:30 ②初級 14:40～15:40	基本的な文法から発音を学び、簡単な会話ができるレベルまで歌などを交えながら学びます。 講師: 加賀紅	一般 8名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
初心者向け麻雀教室 毎週(日)10:00～12:00	脳トレとして人気の麻雀教室です。 ※4月～9月(半年間)のセット講座です。 講師: 松岡裕義	一般 20人	本町コミュニティセンター	各500円 テキスト代別途	本町
手打ちうどん体験教室 4/7(月)	埼玉産小麦粉「あやひかり」を使用した手打ちうどん体験教室 講師: NPOスタッフ	一般12名	花久の里	1,000円	花久
気の流れを整えて元気に美しく! けいらく体操 第2・4金曜日 10:00～11:00	座学を交えながら、けいらく体操で気の流れを整えていきます。 講師: 友永幸子	一般 12名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
写真の撮り方講座 第2・第4土曜日 14:00～16:00	参加者のレベルに合わせて、写真の撮り方、カメラの機能等わかりやすく説明します。初心者の方でも無理なく、楽しく学ぶことが出来ます。 (森本範之)	一般 15名	市民活動センター	1,000円/回	市活
声に出して読む 『論語』入門講座 第2土曜日 10:00～11:30	『論語』を読み、令和の時代をより豊かに生きるための知恵を学びましょう。講座では、人間にとって大切なものは何かを考えます。この一冊で、哲学も教育学も経済学も歴史学も人間学も学べます。(真鍋透)	一般 40名	市民活動センター	800円/回	市活
ハンギングバスケット教室 4/13(日)	季節の庭を彩るハンギングバスケット教室 講師: 平田江美子	一般12名	花久の里	3,500円	花久
草もち作り体験教室 4/14(月)	ふるさとの味伝承士の指導による草もち作り体験教室 講師: 新井米子	一般12名	花久の里	700円	花久
スマートフォン教室 4/15(火)10:00～11:30	スマホの基本とLINE体験	一般・20名	笠原公民館	無料	笠公
スマートフォン教室 4/15(火)13:30～15:00	スマホの基本とキャッシュレス体験	一般・20名	笠原公民館	無料	笠公

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
手話奉仕員養成講習会 令和7年4/15(火)～ 令和8年3/31(火)の予定 【毎週(火) 全47回】 19:00～21:00の予定	手話を学びながら聴覚障がいに対する理解を深め、地域で聴覚障がい者の社会参加を支援する方を養成する (鴻巣市聴覚障害者協会)	市内在住・在勤・在学で手話をはじめて学ぶ15歳以上の方 40名	鴻巣市総合福祉センター	4,290円 (教材費) 1,760円 (動画視聴料)	手話
初心者向け！ やさしい絵画教室 第3水曜日 10:00～11:30	上手に描く事を目的にするのではなく季節のモチーフを感じるままに好きな画材で自由に描きます。 (栗原由紀子)	一般 10名	市民活動センター	1,000円/回	市活
プロが教えるスキンケア～メイクレッスン 第3水曜日 10:30～12:00	毎月、季節に合わせたスキンケアからメイクまで、すぐに実感できる「美肌ケア」や「メイクテクニック」を身につけます。 (POLA エルミこうのす店スタッフ)	女性限定 10名	市民活動センター	600円/回	市活
こうのす共生病院出張講座①知っておきたい！入院生活のポイント 4/17(木) 10:00～11:30	急な入院は戸惑うことが多く慌てがちです。あらかじめ入院後に必要なこと(制度や金額)を知っておくだけでも心の余裕が生まれます。また、こんなことを聞いてみたい！という疑問にもお答えします。(浅見 美雪)	10名	にぎわい交流館「にこのす」	無料	にこ
初心者写真撮影会 毎月第3土曜日 14:00～16:00 ※6月のみ休講	初心者大歓迎！撮影のコツをプロに教わろう！ せせらぎ公園やにこのすで花やポートレート、テーブルフォトなど、撮影のコツを簡単にお教えします。(森本 範之)	10名	にぎわい交流館「にこのす」	1,000円	にこ
ペン習字教室 4/22・5/6・13・20・27(火) 14:00～15:30	きれいな字を書いてみませんか	一般 10名	あたご公民館	無料	あ公
こうのす共生病院出張講座②ケアマネージャーが教える介護保険サービスの基本 4/24(木) 10:00～11:30	現役のケアマネージャーが介護保険の申請から実際のサービスについてお話します。また、たくさんある介護施設は何を基準に選んだらいいかなどお伝えします。ほかには、自宅で受けられる介護サービスなどを紹介します。(櫻井 康弘)	10名	にぎわい交流館「にこのす」	無料	にこ
ねりきり和菓子講座 4/24(木) 10:00～11:30	ねりきりの和菓子を作る	一般・10名	笠原公民館	有料	笠公
アート鑑賞講座 第4金曜日 (午前の部) 10:30～12:00 (午後の部) 14:00～15:30	世界の名画をあなたはどのように見ますか？ 絵の見方にルールはありません。毎回異なる絵画をみて皆で対話し、楽しく鑑賞していきます。アートに詳しくなくても大丈夫です。(斉藤佳扇)	一般 8名	市民活動センター	1,000円/回	市活
歴史講座 未定	鴻巣宿の歴史 講師：波田野 富信	一般 20名	あたご公民館	無料	あ公
電子図書館体験会 5月、9月	スマホ、タブレットを使用した電子図書館の使い方、初級、中級編	なし	鴻巣中央図書館 多目的室	無料	中図
こうのす共生病院出張講座③楽しく動いて身体を元気に！ロコモ体操体験会 5/9(金) 10:00～11:30	ロコモティブシンドロームとは加齢などにより運動機能が低下することをいいます。毎日少しずつの運動で予防できることもあります。参加者の皆さんで楽しく体を動かし健康的な身体作りを目指しましょう。(中里 仰志)	10名	にぎわい交流館「にこのす」	無料	にこ
寄せ植えで作るフラワーバスケット(春) 5/10(土) 14:00～15:30	丈夫なかごで、春の花の可愛い寄せ植えを作る(地産地消)	一般 16名	川里生涯学習センター	有料	川生
セルフコンディショニング講座(全4回) 5/10・17・24・31(土) 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名	中央公民館	無料	中公
男の料理教室① 5/11(日) 10:00～12:00	男性向けの料理教室です。初心者の方もお気軽にどうぞ。季節の野菜で作ろう	一般・12名	箕田公民館	有料	箕公
草もち作り体験教室 5/12(月)	ふるさとの味伝承士の指導による草もち作り体験教室 講師：新井米子	一般 12名	花久の里	700円	花久

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
見て、話して、楽しむ アートの世界 5/12、7/7、9/1(月) 10:30～12:00	各回、一人の画家の作品をモニター越しで鑑賞し、おしゃべりをしながら、作品の魅力を感じていく講座です。美術の知識は全く必要ありません。リラックスした雰囲気と一緒にアートの世界を楽しみましょう！ 題材作品(予定):セザンヌ(5月)、ゴッホ(7月)、ゴーギャン(9月) 講師:てしこ	一般 10人	本町コミュニティセンター	1,000円	本町
おとなの折り紙教室 5/13.27(火) 10:00～12:00(全2回)	紙一枚で広がるコミュニケーションツール「折り紙」を学ぶ 講師:兼杉 登美子	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	500円	吹生
季節の草花でハンギングバスケット作り 5/13、10/14、12/9、3/10(火) 14:00～15:30(全4回)	季節の草花でハンギングバスケットを作り(直径約30cm)、玄関やお庭を華やかに飾りましょう	一般 12名	川里生涯学習センター	有料	川生
介護のサポーター教室 5月～7月 第2(水) 8月 第1(水) 10:30～12:00	高齢者介護と認知症について受講者同士と意見交換をしながら共に学び合う講座です。 5月:認知症について 6月:記憶と回想法について 7月:介護動作(腰痛予防など) 8月:介護技術(寝返り支援など) 講師:上田知樹	一般 10人	本町コミュニティセンター	1,000円	本町
季節の花寄せ植えギャザリング教室 5/15(木) 10:00～12:00	ギャザリングとは、根付きの植物を花束のようにして植える手法です。植えた時から華やかな作品が出来上がります。また、土の代わりにペラボンを使う事で軽くて清潔！ワンランク上の寄せ植えを楽しんでみませんか？持ち物:ゴム手袋・エプロン(大澤園芸)	6名	にぎわい交流館「にこのす」	2,500円	にこ
革小物作り 5/15・22(木・全2回)13:30～16:30	手のひらサイズのミニ財布を作る	一般・10名	笠原公民館	有料	笠公
太極拳教室(全3回) 5/15・22・29	ゆっくりとした呼吸と動きでバランス感覚を鍛える	市内在中・在勤の方 15名	北新宿生涯学習センター	無料	北新
手打ちうどん体験教室 5/19(月)	埼玉産小麦粉「あやひかり」を使用した手打ちうどん教室 講師:NPO スタッフ	一般12名	花久の里	1,000円	花久
こうのす共生病院出張講座④管理栄養士が教えるごはんのお話～おいしく食べる元気な体づくりのコツ～ 5/23(金) 10:00～11:30	健康なお食事の紹介と試食会。減塩食や高たんぱく食など身体にいい食事のとり方を一緒に学びましょう！ (小林 享子)	10名	にぎわい交流館「にこのす」	無料	にこ
大人のバランスボール教室(春) 5/28・6/4(水) 10:00～11:00(全2回)	全身の筋膜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
からだの中から元気にいきいき血管講座 5/28(水) 10:00～12:00	血管と身体について学びます。	一般 16名	中央公民館	無料	中公
健康体操居室(全3回) 5/29・6/6・13	椅子に座って体をほぐし、全身運動で運動不足を解消する	市内在中・在勤の方 15名	北新宿生涯学習センター	無料	北新
多肉植物寄せ植え教室 5/31(土)	多肉植物で作るオリジナルな寄せ植え 講師:関根多恵	一般12名	花久の里	3,500円	花久
あんこの花咲くひんやり水ようかん作り 6～7月中 10:30～12:00	はじめての方大歓迎！あんこのお花(紫陽花)が咲く、かわいらしい、ひんやり水ようかんを作ります	一般 8名	川里生涯学習センター	有料	川生
ペットと共に健康に PART II 6月予定	犬猫の健康・救急法(ペットの防災含む)・しつけや相談など	一般・10名	箕田公民館	有料	箕公
花の寄せ植え教室 6/1(日)	季節の花で作る寄せ植え 講師:関根多恵	一般12名	花久の里	3,500円	花久

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
陶芸教室（ろくろ） 6/2（月）・3.17.24（火） 13：30～17：00（全4回）	手回しろくろで作品を作ろう 講師：小林 さだ生	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	1,000円	吹生
大人のための“うた”の教室 6/5（木）10：00～11：30	楽しく発声の練習をして、少し上手に歌ってみましょう！ 講師：竹井 史子	市内在住・在勤で15歳以上の方20名	吹上生涯学習センター	無料	吹生
マクラメのマリンバック作り 6/5・12・19・26、7/3（木） 13：30～15：30	結んで作るマリンバック	市内在住・在勤・在学10名	田間宮生涯学習センター	有料	田生
みつばちについて知ろう！採蜜体験会 6/8（日）10：30～12：00	みつばちのお話と採蜜体験がセットになった講座です。はちみつの食べくらべもできます。健康や美容にも良い蜂蜜について楽しく学びましょう。はちみつのお土産もついてきます！（はちみつ屋さん BeeBee）	10名	にぎわい交流館「にこのす」	2,500円	にこ
ハンギングバスケット教室 6/8（日）	季節の庭を彩るハンギングバスケット教室 講師：平田江美子	一般12名	花久の里	3,500円	花久
手打ちうどん教室 6/9（月）	埼玉産小麦粉「あやひかり」を使用した手打ちうどん教室 講師：NPO スタッフ	一般12名	花久の里	1,000円	花久
はじめてのモルタルアート教室（多肉植物の寄せ植え付き！） 6/10、17（火） 13：30～16：00（全2回）	モルタルで本物そっくりな切り株を作り、多肉植物でかわいく飾りましょう	一般15名	川里生涯学習センター	有料	川生
マクラメサコッシュ 6/12・19・26（木） 9：30～11：30（全3回）	紐を結んで作るマクラメ編みで夏にピッタリなサコッシュ（肩掛けコンパクトバッグ）を作りましょう。 講師：金井正子	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	2,500円	吹生
このす共生病院出張講座⑤覚えておきたい暑い季節の感染対策 6/13（金）10：00～11：30	気温が上がると気を付けたい感染症について知り、積極的に予防する方法を学びましょう。また、家族が感染した時に気を付けたいことなど知っておきたい知識もお伝えします。 （森 弘樹・小林 享子）	20名	にぎわい交流館「にこのす」	無料	にこ
有機農業入門講座 ①有機農業って、何？ 6/14（土）15：00～16：30	有機農業の基本的な考え方と技術についてレクチャーを受けます！（鴻巣有機農業生産グループ）	15名（最低履行人数3名）	にぎわい交流館「にこのす」	①～⑤セットで15,000円（お持ち帰り収穫野菜付き）	にこ
有機農業入門講座 ②有機農家と語ろう 6/21（土）15：00～16：30	有機農家と有機野菜のおいしい食べ方を一緒に考えながら、食や環境、コミュニティについて考えます。（鴻巣有機農業生産グループ）		にぎわい交流館「にこのす」		にこ
有機農業入門講座 ③有機農業を体験しよう（1） 6/28（土）15：00～16：30	鴻巣有機農業生産グループの畑で、有機農業を体験します。（鴻巣有機農業生産グループ）		にぎわい交流館「にこのす」・農家現地		にこ
有機農業入門講座 ④有機農業を体験しよう（2） 7/5（土）15：00～16：30	鴻巣有機農業生産グループの畑で、有機農業を体験します。（鴻巣有機農業生産グループ）		にぎわい交流館「にこのす」・農家現地		にこ
有機農業入門講座 ⑤有機野菜を食べよう 7/12（土）15：00～17：00	有機で育てたお野菜やお米を皆で調理して食べます。ピザ窯でピザを焼く体験もできます！（鴻巣有機農業生産グループ）		にぎわい交流館「にこのす」・農家現地		にこ
腰痛対策教室（全5回） 6/14・7/12・8/9・9/13・10/11（土） 14：00～15：00	腰痛と上手に付き合う方法を学びます。	一般16名	中央公民館	無料	中公
草もち作り体験教室 6/16（月）	ふるさとの味伝承士の指導による草もちづくり体験教室 講師：新井米子	一般12名	花久の里	700円	花久
キラキラミニトートバック講座（全2回） 6/17・24（火） 10：00～12：00	光沢のあるテープを使ってトートバックを作ります。	一般12名	中央公民館	有料	中公
スマートフォン講座（基礎編）① 6/19（木）10：00～12：00	はじめてのスマートフォン体験	一般8名	あたご公民館	無料	あ公

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
スマートフォン講座（基礎編）② 6/19(木)13:30～15:30	スマホの基本とLINE体験	一般 8名	あたご公民館	無料	あ公
歴史講座 6/19(木)10:00～12:00	鴻巣に関する歴史について学ぶ ＊テーマは未定	一般・20名	笠原公民館	無料	笠公
ステンドグラス講座 6/19、26、7/3(木) 13:30～15:30(全3回)	お庭にも置ける三角柱のソーラーラン プを作ろう	一般 12名	川里生涯学習センター	有料	川生
こけ玉作り教室 6/19(木)10:00～11:30	涼を呼ぶ、こけ玉を作りませんか	一般・15名	箕田公民館	有料	箕公
リフレッシュエアロビクス 6/20・27・7/4・11(金) 19:00～20:00(全4回)	一週間のストレスを体を動かしデトッ クス	市内在住・在 勤の方15名	常光公民館	無料	常公
ジュビリーフラワーのバックチャ ーム作り教室 6/26(木)10:00～12:00	バックチャームを作る	市内在住・在 勤の方8名	常光公民館	有料	常公
こうのす共生病院出張講座⑥薬剤 師が教えるお薬の話～スポーツと お薬について～ 6/27(金)10:00～11:30	実はお薬とスポーツには深い関係があ ります。サプリメントも多種多様な販 売されていますが、市販薬や病院でもら う薬の正しい飲み方、使い方を現役の 薬剤師がお伝えします。(田中 智大・ 森 弘樹)	20名	にぎわい交流館「にこの す」	無料	にこ
ナイトヨガ 6/27(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・8月予定(全4回)	肩こりや腰痛などお悩みの方、健康維 持と美ボディを目指そう	市内在住・在 勤の方12名	常光公民館	無料	常公
市民大学講座「こうのとリアカデ ミー」(全16回) 7月下旬～2月予定 14:00～15:30	はば広く教養を習得し、仲間作りや郷 土への理解を深め、自主的学び、その 正解を適切に生かす。	市内在住又は 在勤の方 150名	クレアこうのす	4,000円	生学
パーソナルカラー講座 7月中 14:00～16:00(全3回)	自分に似合う色を知ってセンスアップ しましょう	一般 15名	川里生涯学習センター	無料	川生
クラフトバッグ作り教室 7/2・9・16(水・全3回) 9:30～12:30	夏に向かって使いやすいバッグを作る	一般・12名	笠原公民館	有料	笠公
パッチワーク講座(全4回) 7/3・17・31・8/21(木) 13:30～15:30	パッチワークでポーチを作ります。	一般 12名	中央公民館	有料	中公
いがまんじゅう体験教室7/7(月)	鴻巣市の名産品「いがまんじゅう」作 り 講師：新井米子	一般12名	花久の里	800円	花久
美味しく楽しく、身体ととのうこ うじの講座～こうじの基本～ 7/10(木)10:30～11:30	こうじってなに？塩麹や醤油麹ってど う使うの？こうじについての基本的な 知識や活用法をお伝えします。最後に、 麹調味料と一緒に作ってみましょう。 (小岩井 祐子)	10名	にぎわい交流館「にこの す」	1,500円	にこ
パッチワーク(全4回) 教室7/11・25・8/8・22	お気に入りのポーチを作る	市内在中・在 勤の方10名	北新宿生涯学習センター	1,200円	北新
男の料理教室② 7/13(日)9:30～12:30	男性向けの料理教室です。初心者の方 もお気軽にどうぞ。暑い夏にスタミナ 料理を作ろう	一般・12名	箕田公民館	有料	箕公
こうのす共生病院出張講座⑦親子 で楽しむアロマづくりワークショ ップ 7/23(水)15:00～16:30	親子でアロマづくりに挑戦！アロマの 効果を学びつつ楽しくアロマづくりを しましょう。作成したアロマはお持ち 帰りができます。(井上 晴美)	小学生以上の 親子 10組	にぎわい交流館「にこの す」	無料	にこ
七夕馬作り講座 7/26(土)10:00～12:00	まこもで七夕の馬を作る	一般・10名	笠原公民館	無料	笠公

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
このす共生病院出張講座⑧このす共生病院のまったり相談会 8/1（金）・8/23（土）9:00～11:00	このす共生病院の相談窓口 MEET+のメンバーが無料でハンドマッサージを提供します。病気のことや薬のこと、お食事のことなど、健康に関するご相談もできます。何でもお聞かせください！（浅見 美雪）	-	にぎわい交流館「にこのす」	無料	にこ
田舎まんじゅう体験教室 8/4（月）	昔懐かしい田舎まんじゅう作り教室 講師：新井米子	一般 12 名	花久の里	700 円	花久
ボディメンテナンスヨガ教室① 8/5・19・9/2・30（火） 14:00～15:30（全4回）	自分の身体を知り、ケガのない人生100年を目指す	市内在住・在勤の方 15 名	常光公民館	無料	常公
美味しく楽しく、身体ととのうこのじの講座～趣活用！いつもごはん～ 8/7（木）9:30～11:30	忙しい毎日のごはんづくり。抜ける手間は抜きましょ。掛けるべき最低限の手間だけかけて、美味しく、安心で、身体の整うごはんの作り方や食材の選び方をお伝えします。作ったご飯はお弁当箱に詰めてお持ち帰りいただけます。（小岩井 祐子）	10 名	にぎわい交流館「にこのす」	3,000 円	にこ
食育講演会 8/20（水）	食べ方で変わる未来～病気を防ぐ健康な食行動～ 講師：相模女子大学教授 医師 樋川直司氏	市民 150 名	クレア鴻巣	無料	鴻保
アマチュア無線体験教室 8/24（日）9:00～12:00	アマチュア無線の交信体験	市内在住・在勤の方 10 名	常光公民館	無料	常公
スマートフォン教室 8/26（火） ①10:00～10:30 ②13:30～15:00	①スマホの基礎とLINE体験 ②スマホの基礎とキャッシュレス体験	20 名	吹上生涯学習センター	無料	吹生
一閑張り講座（全3回） 8/28・9/4・11（木） 9:30～11:30	竹製のかごに和紙等を張り重ね柿渋を塗って仕上げる伝統工芸（一閑張り）でバックを作ります。	一般 12 名	中央公民館	有料	中公
地産地消パティシエに教わるブルーベリースイーツ作り 9月中（木）13:30～16:00	川里産のブルーベリーでおいしいスイーツを作る	一般・12 名	笠原公民館	有料	笠公
大人のメイク講座 9月中	公民館でサロン体験	一般・12 名	笠原公民館	有料	笠公
吊るし飾り 9月予定	可愛らしい吊るし飾りを作ろう	一般・12 名	箕田公民館	有料	箕公
革小物作り 9月予定	本革を使ったハンドメイド	一般・12 名	箕田公民館	有料	箕公
このす共生病院出張講座⑨知っておきたい！人生会議の基本 9/4（木）15:00～16:30	人生会議（アドバンス・ケア・プランニング＝ACP）とは、もしもの時のことを事前に家族や主治医などと話し合い共有していくことです。どのタイミングで、どんな時に話し合ったらいいのか、また遺言との違い、など現役の訪問診療チームの看護師がお伝えします。（八木原 紀明）	10 名	にぎわい交流館「にこのす」	無料	にこ
クラフトテープで小物作り 9/5・12（金）13:30～15:30	クラフトテープで小物を作る	市内在住・在勤・在学 12 名	田間宮生涯学習センター	有料	田生
手打ちうどん教室 9/8（月）	埼玉産小麦粉「あやひかり」を使用した手打ちうどん教室 講師：NPO スタッフ	一般 12 名	花久の里	1,000 円	花久
スマートフォン教室 9/10（水） ①10:00～12:00 ②13:30～15:30	①スマホの基本とキャッシュレス体験 ②スマホの基礎と防災	一般 各 20 名	川里生涯学習センター	無料	川生
手打ちそば体験教室 9/15（月・祝）	手打ちそば打ち体験教室 講師：NPO スタッフ	一般 10 名	花久の里	1,300 円	花久
ピラティス教室（全3回） 9/17（水）	姿勢を改善させ、体の柔軟性をつくる	市内在中・在勤の方 10 名	北新宿生涯学習センター	無料	北新

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
このす共生病院出張講座⑩はじめてのエンディングノート書き方講座 9/18（木）15:00～16:30	エンディングノートとは自分自身に何かあった時に備えて家族や周りの人に必要な情報を残すノートです。いわゆる「終活」の一部ともいえます。どのタイミングで書くのか、どんな風に書くのか、一緒に考えてみましょう。（八木原 紀明）	10 名	にぎわい交流館「にこのす」	無料	にこ
自然災害を考える（防災講座） 9/18（木）9:30～12:00	データから学ぶ災害対策	一般 20 名	川里生涯学習センター	無料	川生
いがまんじゅう体験教室 9/22（月）	鴻巣市の名産品「いがまんじゅう」作り 講師：新井米子	一般 12 名	花久の里	800 円	花久

