

鴻巣市生涯学習ガイド

令和7年4月～令和7年9月

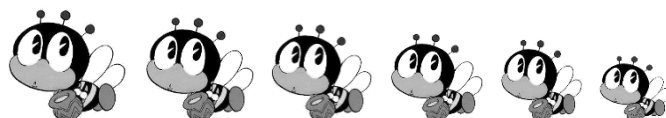
★ここに掲載した講座・イベント等に参加できるのは、原則として市内在住・在勤・在学の方ですが、「対象なし」の場合は、どなたでもご参加・ご来場いただけます。

★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。各お問い合わせ先へご連絡ください。

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
マットピラティス 4月～ 月曜日 AM①・②・夜	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 各 16 人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
ヨガ&ストレッチ 4月～ 水金曜日 AM	ヨガの呼吸でリラックスして、簡単なポーズで身体をめぐめさせます。	一般 各 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・PM	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
骨盤ストレッチ 4月～ 水曜日・PM	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・PM	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・夜	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 4月～ 木曜日 AM①・②	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 各 20 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・夜	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
リセットプログラム 4月～ 金曜日・夜	ストレッチ中心にヨガや体幹トレーニングで身体の張りにアプローチ！日々の疲れをリセットして週末をスッキリ過ごしましょう。	一般 10 人	コスモスアリーナふきあげ	有料	コス
Body メイクストレッチ 月曜 13:00～14:00	ヨガの要素を取り入れたポーズと呼吸法で身体をリラックスさせることを目的にしたクラス	一般 定員：20 名	鴻巣市立総合体育館	700 円	総体

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
SALSATION 月曜 19:30～20:30	機能的な動きを取り入れた、ダンスプログラム	一般 定員：20名	鴻巣市立総合体育館	700円	総体
姿勢改善ヨガ 水曜 10:30～11:30	深呼吸を行いながらポーズをとることによって背骨や骨盤といった身体のバランスをとることを目的にしたクラス	一般 定員：20名	鴻巣市立総合体育館	700円	総体
ハッピーフローヨガ 水曜 19:15～20:15	音楽に合わせて、流れるようにポーズをとっていくことを目的にしたヨガのクラス	一般 定員：20名	鴻巣市立総合体育館	700円	総体
ホイール Yoga 木曜 13:00～14:00	背骨を柔軟にするために設計された、輪っかのヨガの補助具を使用したクラス	一般 定員：10名	鴻巣市立総合体育館	700円	総体
マットピラティス入門 木曜 19:30～20:30	やさしい動きで筋肉のバランスを整えて施設を改善していくことを目的にしたクラス	一般 定員：20名	鴻巣市立総合体育館	700円	総体
癒しのヨガ 金曜 10:30～11:45	様々なポーズと呼吸を行い、自律神経を調整しリラックス効果を高めるヨガのクラス	一般 定員：20名	鴻巣市立総合体育館	700円	総体
代謝アップヨガ 金曜 13:30～14:30	血液やリンパの流れを促進し、代謝アップを目的にしたヨガのクラス	一般 定員：20名	鴻巣市立総合体育館	700円	総体
リラックスアロマヨガ 金曜 19:30～20:30	アロマを使用し、アロマの香りによって自然と呼吸が深まり、心身ともにリラックスを目的にヨガを行うクラス	一般 定員：20名	鴻巣市立総合体育館	700円	総体
フラダンス教室 第1・第3火曜日 10:30～11:30 ※5月開講日：5/13 ※8月開講日：8/5、8/26	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、初めての方でも安心して楽しめます。（新井真美）	一般 15名	市民活動センター	1,000円/ 回	市活
やさしいヨガ 毎週火曜日 10:00～11:00	基本的なヨガのポーズをとりながら、心と身体のバランスを整えていきます。からだが硬い方も、普段運動をされていない方も、無理せず心地よく続けられるヨガです。	一般 15名	上谷総合公園	1回 500円	上谷
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生田塚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生田塚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

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
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 10名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
簡単ストレッチ&エクササイズ 毎週水曜日 11:10～11:55	簡単な動作ですが、ポイントを意識して行います。健康な身体づくりを目標にしています。	一般15名	上谷総合公園	1回500円	上谷
フォークダンス【民族舞踊】を楽しもう！ 毎月第1(水)14:00～15:30 ※5/7 休館日の為14へ振替	いろいろな国の音楽に触れながら、その国の踊りを楽しむことで生活をリフレッシュし、健康増進につなげます。 講師：田中道子	一般 16人	本町コミュニティセンター	500円	本町
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
～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
スタート!JAZZ ダンス 毎週(木)20:00～21:00	初心者歓迎の JAZZ ダンスレッスンです。 講師：松崎千恵	一般 15人	本町コミュニティセンター	1,200円	本町
ぽっこりお腹解消ピラティス&ストレッチ 毎月第1・3(木) 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です 講師：鈴木文子	一般 各回10人	本町コミュニティセンター	1,000円	本町
朝ヨガ 毎月第1～4(金)10:00～11:00 ※8/15は休講	身体の調子を整えて、スッキリとした気分ですすむ1日を過ごす事を目指します。未経験の方、身体が硬い方でも安心して参加できます。 講師：伴藤由恵	一般 6人	本町コミュニティセンター	1,000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
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】 第1・2・3・5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
やさしいヨガ 毎週(月)13:00～14:00	快適に過ごせるカラダづくりのため、呼吸をゆっくり行いながら全身を動かします。 講師：伴藤由恵	一般 11人	本町コミュニティセンター	1,000円	本町
誰でもできる3B体操 毎週(月)13:30～15:00	ボール、ベル、ベルト等の手具を使った楽しい体操です。 講師：那須裕子	一般 20人	本町コミュニティセンター	500円	本町
腰痛改善ヨガ 第2・4水曜日 11:00～12:00	身体と対話しながらヨガを行い腰痛を改善していきます。 講師：大塚香奈子	一般 8名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
ZUMBA GOLD® 第2・第4水曜日 14:00～15:00	ラテン系の音楽で楽しむ【ダンスフィットネスプログラム】。活動的な中高齢者の方や、ダンス初心者、過去に経験があり、また踊りたい方にもオススメです！関節可動域や心拍数も考慮しています。 (木村洋子)	一般 20名	市民活動センター	800円/回	市活
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

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
脳トレ・レクリエーション 第2・第4木曜日 13:30～15:00	無理なく楽しく出来る健康体操&脳トレ。座ったままでもOK！ 毎日できる健康体操で運動不足解消、健康維持、脳を刺激して認知機能低下を防いでいきましょう！ （柴田智恵子）	一般 20名	市民活動センター	600円/回	市活
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。音楽に合わせて楽しく健康に踊ります。 講師：井田早織	一般 15名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
誰でも簡単！14 筋体操で自然治癒力も向上 第2・第4金曜日 14:00～15:00	「病は気から」といいます。人はストレスで特定の筋肉が弱くなります。その弱った筋肉を動かすことで元気にします。14 筋体操は心身のバランスを整え、自然治癒力が高まり、姿勢のゆがみも改善し、心身の痛みも軽減します。 （友永幸子）	一般 15名	市民活動センター	1,000円/回	市活
綺麗に踊るフラダンス 毎月第2・4(金)19:00～20:00	年齢を重ねても楽しめるフラダンス。心身ともにリフレッシュでき、仲間と楽しい時間を過ごせるのが魅力です。 講師：高橋理恵	一般 15人	本町コミュニティセンター	1,000円	本町
経絡運動教室 第2・第4日曜日 [1部]9:30～10:30 [2部]11:00～12:00	経絡運動とは、身体の中の気・血・水などの代謝物質を滞りなく循環させる運動です。実技だけでなく、東洋医学や陰陽五行説を座学で基礎から学びます。 （藤原まり）	一般 5名	市民活動センター	2,000円/回	市活
もっと健鴻に！快活エクササイズ① 4/16・23・30、5/14（水）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
ヨガセラピー教室 第3日曜日 9:30～11:30	心身の疲れをスッキリ解消。自律神経を整えて免疫力を高めていきます。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）	女性限定 15名	市民活動センター	2,000円/回	市活
卓球交流会 4月～3月 毎月最終木曜日 10:00～12:00	卓球を自由に楽しもう。ラケット・ボールは無料で貸し出しています	一般 20名	あたご公民館	無料	あ公
ヨガ教室 4月～9月 毎月最終金曜日 10:00～12:00	健康作りヨガ体操。初めての方もお気軽に	一般 20名	あたご公民館	無料	あ公
やさしい骨盤調整ヨガ 第1・第3土曜日 10:30～11:30 ※4月のみ休講	骨盤に歪みが生じると肩こりや腰痛などの原因に！この講座では、骨盤周りの筋肉を動かして、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。（鈴木翔貴）	一般 10名	市民活動センター	1,000円/回	市活
笑いヨガ 第1・第3土曜日 9:30～10:00 ※4月のみ休講	「笑い」を呼吸法と見立て、簡単な健康体操にしたのが笑いヨガです。「おもしろさ」や「気分」で笑うのではなく、笑う動作をするのです。笑うための筋肉を動かすと”からだ”も”心”も変化します。（鈴木翔貴）	一般 20名	市民活動センター	500円/回	市活
ピラティス講座 5/9・16・23・30(金・全4回) 14:00～15:00	腸ほぐしピラティス お腹をほぐして、体幹を強化する	一般・12名	笠原公民館	無料	笠公
楽しく歌って健康に ～抒情歌めぐり～ 令和7年5月・7月・9月 第2日曜日 13:30～14:30	抒情歌を楽しく歌い健康に導きます。 講師：藤井緑	一般 25名	コミュニティふれあいセンター	1,000円	ふれ
大人のバランスボール教室 5/16・23・30（金） 13:00～14:00	バランスボールで体幹を鍛えよう	一般 20名	あたご公民館	無料	あ公
ストレッチヨガ 5/21（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
あの日に帰り体操① 5/24・31、6/7・14(土)9:30～11:00	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
エクササイズヨガ講座 6/3・17・7/1・15 (火・全 4 回)14:00～15:30	ヨガでエクササイズ	一般・10 名	笠原公民館	無料	笠公
コンディショニング講座 6/6、13（金）14:00～15:30	心地よい刺激で精神面・健康面を整える	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
もっと健鴻に！快活エクササイズ② 6/25、7/2・9・16(水)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
あの日に帰り体操② 8/30、9/6・13・27(土)9:30～11:00	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
ママヨガ教室 9/12・26(金)10:00～11:00	子育て中のママのためのヨガ	市内在住・在勤の子育て中のママ	田間宮児童センター	無料	田生
リンパコンディショニング 9/28・10/5(日・全 2 回) 10:00～11:30	リンパを流して全身をスッキリさせよう！	一般・15 名	笠原公民館	無料	笠公

