

鴻巣市生涯学習ガイド

令和7年10月～令和8年3月

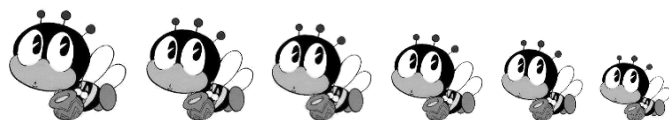
★ここに掲載した講座・イベント等に参加できるのは、原則として市内在住・在勤・在学の方ですが、「対象なし」の場合は、どなたでもご参加・ご来場いただけます。

★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



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
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
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
チアダンス（キッズ） 金曜 15:45～16:45	キラキラするボンボンをもって楽しくかわいく踊るクラス	対象：3歳～5歳 定員：15名	鴻巣市立総合体育館	月3,600円	総体
チアダンス（初級） 金曜 16:45～17:45	キラキラするボンボンをもって楽しくかわいく踊るクラス	対象：小学生 定員：20名	鴻巣市立総合体育館	月3,600円	総体
チアダンス（中級） 金曜 17:45～18:45	キラキラするボンボンをもって楽しくかわいく踊るクラス	対象：小学生 定員：20名	鴻巣市立総合体育館	月3,600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
Zumba 日曜 10:30～11:30	ラテンの音楽とダンスを基にしたフィットネスプログラムです。	対象：一般 定員：20名	鴻巣市立総合体育館	700円	総体
マットピラティス（午前Ⅰ） 10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） 10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 10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 10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めさせます。	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 10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
骨盤ストレッチ 10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 10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 10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 10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 10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
癒しのヨガ 10月～ 水曜日 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
ヨガ&ストレッチ 10月～ 金曜日 10時～11時	自分の心地良いヨガのポーズと深い呼吸を行い、体調を整えていきます。	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 10月～ 金曜日 19時～20時	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
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) 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名	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	身体の調子を整えて、スッキリとした気分での1日を過ごすことを目指します 講師：伴藤 由恵	一般 6名	本町コミュニティセンター	1,000円	本町
楽しいヨガ 毎週(月) 13:00～14:00	「快適」にす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。難しい動作は行いません。運動が苦手な方・身体が硬い方でも安心してご参加できます。 講師：伴藤 由恵	一般 11名	本町コミュニティセンター	1,000円	本町
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。見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

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
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 各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&トレーニング 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
スローヨガ 第2・4水曜日 11:00～12:00	カラダとの対話を大切にヨガでセルフケアの仕方を学びます。 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
「はじめての」 ハワイアンフラダンス 第2・4金曜日 13:00～14:00	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。ゼロから学ぶ方向けの講座です。 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
脳トレ・レクリエーション 毎月第2・4木曜日 13:30～15:00	座ったままでも OK! 運動不足解消に毎日できる健康体操で、筋力や身体機能を向上させて健康維持、脳を刺激し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
ZUMBA GOLD® 毎月第2・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】。活動的な中高齢の方や、フィットネス初心者、ダンス初心者、過去にダンスを楽しんでいて、もう一度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されたクラスです。(木村洋子)	一般 20名	市民活動センター	800円/回	市活
フラダンス教室 毎月第1・3火曜日 10:30～11:30 ※11月開講日:11/4・11/11 ※2月開講日:2/3・2/10	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しょう。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	市民活動センター	1000円/回	市活
経絡運動教室 毎月第2・4日曜日 【1部】9:30～10:30 【2部】11:00～12:00 ※10月開講日:10/5・10/12 ※3月開講日:3/1・3/22	経絡運動とは、身体の中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。経絡運動を通して、身体を整えてみませんか? (藤原まり)	一般 5名	市民活動センター	2000円/回	市活
誰でも簡単! 14筋体操で 自然治癒力も向上 毎月第2・4金曜日 14:00～15:00	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。心身のバランスを整え、自然治癒力が上がり、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	1000円/回	市活
ヨガ ～骨盤まわりを整える～ 毎週第1～4水曜日 13:00～14:00	骨盤まわりの筋肉をほぐす事で、腰痛・姿勢改善・冷え・むくみなどの解消に効果的です。健康的な体を一緒に目指すような講座です。	一般 10名	鴻巣市立市民センター	1,000円	市セ
初心者ピラティス&ストレッチ 毎月第1・3金曜日 10:00～11:00	ピラティスは心地よい呼吸とともに行う体幹トレーニングです。スッキリウエスト、素敵な姿勢、筋力アップが期待できます。一緒にメリハリボディ、整う身体を手に入れられるような講座となっています。	一般 10名	鴻巣市立市民センター	1,000円	市セ

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
初心者向け 卓球教室 毎月第1・3月曜日 9:45~11:15	初心者や初級者の方を対象に、卓球の基礎や基本を丁寧に指導します。ラケットの持ち方や正しい姿勢、基本的な打ち方など、卓球の楽しさを感じながら無理なく習得できる講座です。	一般 10名	鴻巣市立市民センター	1,000円	市セ
笑顔でフラダンス 毎月第1・2・3金曜日 ①13:15~14:15 ②14:30~15:30	本講座は2コースに分けて実施いたします。 ①のコース：初めてフラダンスに挑戦されたい方を対象としたコースとなっております。 ②のコース：久しぶりにフラを楽しみたいなと思った方や経験者の方が参加していただけるコースとなっております。	一般 8名	鴻巣市立市民センター	1,000円	市セ
うんどう教室 ①鴻巣宿鞠子公園 原則 毎月第1・3火曜日 10:00~ ②中央児童公園 原則 毎月第2・4火曜日 10:00~ ③すずかけ公園 原則 毎月第2・4火曜日 10:00~ ④大間公園 原則 毎月第1・3火曜日 10:00~ ⑤大栄2号公園 原則毎月第2水曜日 10:00~ ⑥生田塚1号公園 原則毎月3木曜日 10:00~ ⑦吹上富士見公園 原則毎月3水曜日 10:00~ ⑧新宿第1公園 原則毎月2木曜日 10:00~ ⑨北新宿生涯学習センター 原則毎月第4金曜日 10:00~	屋外ある健康遊具を使った教室です。 運動指導は地域運動指導員が行います。	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 ※雨天、熱中症警戒アラート発令時中止	無料	鴻保
出前講座（随時）	老若男女問わず、容易に楽しめることを目的に新しく考案されたニュースポーツの中から、ペタンク、カラーリング、ボッチャ、モルックの出前講座を実施します。	市内在住・在勤・在学者の団体	参加団体が希望する会場 ※会場確保は参加団体	無料	スポ
もっと健鴻に！快活エクササイズ 10/1・8・15・22(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
ウォーキング教室 10/2（木）9:30~11:30	健康増進に役立つウォーキングの基礎を学ぶ	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
リズム体操 10/3・10・24・31・11/7（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20名	吹上生涯学習センター	無料	吹生
プロから学ぶ！ラジオ体操会 10/4（土）9:45~10:45	NHK テレビ・ラジオ体操指導者から、効果的なラジオ体操を学ぶ。	市民（主治医からの運動制限がない方）	鴻巣市立総合体育館	無料	鴻保
呼吸を味方に。リラックスヨガ（基本：毎月第1・3月曜日） 10:30~12:00 10/6・10/20・11/10・11/17・12/1・12/15・1/5・1/19・2/9・2/16・3/2・3/16	呼吸に意識を向けて、生涯続けられるヨガの習慣を身につけられる講座です。身体のコリなどにやさしくアプローチするストレッチから始まります。（津田育穂）	一般・8名	鴻巣市にぎわい交流館にこのす	1,000円/回	にこ
イスに座ってできるヨガ 10/10・17・24・30日（金） 14:00~15:00 全4回	イスに座りながらできるヨガ（車イス可）	市内在住・在勤20名	あたご公民館	無料	あ公
健康ヨガ教室 10/15・22・29（水） 10:00~11:30[全3回]	初心者を対象にヨガを通して健康増進を図る	一般12名	箕田公民館	無料	箕公

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
楽しく歌って健康に ～抒情歌めぐり～ 11・1・3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
ヨガセラピー教室 毎月第3日曜日 9:30～11:30 ※11月より開講	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。 本講座では、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）	女性限定 10名	市民活動センター	2000円/回	市活
初心者向けポールウォー キング講座 11/7・14（金） 13:30～15:00 [全2回]	初心者を対象にポールウォーキングとセル フメンテナンス方法を学ぶ	一般10名	箕田公民館	無料	箕公
初心者向けリフレッシュエ アロビクス（全4回） 11/7・14・21・28（金） 13:30～14:30	簡単な動きでリズムにのってストレス解消	市内在住・在勤 の方20名	常光公民館	無料	常公
今日からはじめる 心と体の ヨガ習慣～やさしい椅子ヨ ガと自然の癒し～ 12/14（日） 10:00～11:30	本講座では、日々の疲れや緊張を和らげるセル フケアを提案します。前半は「椅子ヨガ」 で呼吸とともに体をほぐし、後半は「自然の 癒し」を取り入れた森林浴の考え方を日常に 活かすヒントを紹介します。	高校生以上 40名	鴻巣市立市民センター	無料	市セ
ぐっどすリーぶヨガ講座 1/9・16・23・30（金）14:00～ 15:00	ヨガの智慧（ちえ）で睡眠の質を上げる	市内在住・在勤 の方12名	笠原公民館	無料	笠公
あの日に帰りたい体操③ 1/10・24・31・2/7（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
埼玉県版 SDGs ボードゲーム で国際交流！ 1/10（土） 10:00～12:00	埼玉県内の SDGs の事例を集めたボードゲー ムで、楽しみながら身近な SDGs の取組みを 知り、色々な国の人と交流できる講座です。 本講座は、SDGs や国際交流の促進を目的と し、参加者が新しい視点や行動のきっかけを 得られる内容となっております。	小学生 5 年生 以上 16名	鴻巣市立市民センター	無料	市セ
筋膜リリース 3月中予定	姿勢矯正で若々しい身体を取り戻す	一般15名	箕田公民館	無料	箕公