

## 令和8年度 上尾公民館事業計画

| NO              | 事業名                     | 時期  | 事業のねらい・内容                                          |
|-----------------|-------------------------|-----|----------------------------------------------------|
| <b>世代別講座</b>    |                         |     |                                                    |
| 1               | 親子で学ぶ「お金」のはなし           | 7月  | 「人生100年時代」を生きる子どもたちが、自助努力で将来に備えられるよう親子で金融リテラシーを学ぶ。 |
| 2               | 夏休み子ども教室～ガラスサンドアートを作ろう～ | 7月  | 多くの砂の中から好きな色の砂を選び、ガラスに砂を重ね細かい作業を行うことでものづくりの楽しさを学ぶ。 |
| 3               | 夏休み子ども教室～ダンスを踊ろう！～      | 8月  | ダンスの基礎を学ぶとともに、踊る楽しさを体験する。                          |
| 4               | カラー粘土で自分だけの貯金箱を作ろう      | 8月  | カラー粘土を使った造型の楽しさを体験し創造力を養う。                         |
| <b>一般教養講座</b>   |                         |     |                                                    |
| 1               | 災害に備えるための地図とその活用        | 5月  | 国土地理院の専門家による講義で、災害に備えるための地図の見方やスマホの活用などを学ぶ。        |
| 2               | 文学講座「徒然草」               | 10月 | 古典文学の随筆「徒然草」を学ぶ。                                   |
| 3               | 上尾周辺地域の歴史を学ぶ            | 11月 | 国指定史跡黒浜貝塚を題材に縄文海進について学ぶ。                           |
| 4               | 春の和菓子をつくる               | 2月  | 季節にちなんだ和菓子をつくることで、日本の伝統食文化を学ぶ。                     |
| <b>文化財・歴史講座</b> |                         |     |                                                    |
| 1               | 埼玉の城館とその歴史              | 10月 | 埼玉の城館の歴史を学ぶとともに、埼玉の城館の特性を理解する。                     |
| <b>文化芸術講座</b>   |                         |     |                                                    |
| 1               | ギターコンサート                | 10月 | 名曲の数々で、幅広いジャンルを綴る。                                 |
| 2               | 和の香りに親しむ                | 1月  | お香についての知識を学び、オリジナルの匂い袋を作る。                         |

| 家庭生活講座     |                        |     |                                                |
|------------|------------------------|-----|------------------------------------------------|
| 1          | クラフトバンドでバッグを作ろう        | 7月  | クラフトバンドを使い、オリジナルのバッグを作る。                       |
| 2          | プリザーブドフラワーでオシャレな仏花     | 7月  | プリザーブドフラワーを使った仏花とメモリアルフラワーのアレンジメント。            |
| 課題別講座      |                        |     |                                                |
| 1          | 脳と身体を楽しく使って認知症・フレイル予防！ | 6月  | 脳トレと運動を組み合わせたエクササイズで、認知症・フレイルを予防、健康寿命の延伸につなげる。 |
| 産学官民との連携講座 |                        |     |                                                |
| 1          | 薬と健康                   | 11月 | 日本薬科大学と連携し、薬と健康について専門家の講義で学ぶ。                  |
| 2          | 脳のはたらきと私たちの健康          | 2月  | 人間総合科学大学と連携し、脳のはたらきを理解するとともに、健康との関連を学ぶ。        |
| 庁内他課との連携講座 |                        |     |                                                |
| 1          | わたしノート(医療・介護連携ノート)の書き方 | 11月 | 安心して医療や介護を受けるため自分の情報を家族や支援者と共有するノートの書き方を学ぶ。    |
| 人権講座       |                        |     |                                                |
| 1          | ジェンダー視点から考える防災・減災      | 2月  | ジェンダーの視点から防災・減災の必要性や日ごろの備えについて学ぶ。              |
| 健康・スポーツ講座  |                        |     |                                                |
| 1          | 骨盤底筋トレーニングヨガ教室         | 7月  | 骨盤底筋を鍛えることで、女性特有の疾患の予防や改善などの効果が期待できる。          |
| 2          | のどを鍛える健康声磨き            | 10月 | 声磨きが誤嚥予防・介護予防・健康づくりにつながることを理解し、のどを鍛える大切さを学ぶ。   |
| グループ交流事業   |                        |     |                                                |
| 1          | 第49回上尾公民館まつり           | 6月  | 公民館利用サークルの活動の成果を発表する機会を提供し、地域住民との交流を図る場とする。    |

# 令和8年度 上平公民館事業計画

| NO              | 事業名                         | 時期  | 事業のねらい・内容                                            |
|-----------------|-----------------------------|-----|------------------------------------------------------|
| <b>世代別講座</b>    |                             |     |                                                      |
| 1               | デコパージュでバック作り                | 7月  | デコパージュでかわいいバックを作る。                                   |
| 2               | 夏休み子ども教室<br>～ガラスドームランプを作ろう～ | 7月  | 低学年の小学生を対象に、クラフトタイルを使ったオリジナルガラスドームランプを作る。            |
| 3               | 夏休みプログラミング教室                | 8月  | プログラミング言語”スクラッチ”で、ゲームを作る。                            |
| 4               | グラスサンドアート<br>～ハロウィン～        | 10月 | ハロウィンをイメージしたグラスサンドアートを作る。                            |
| 5               | 脳トレ<br>～新聞活用術～              | 2月  | 高齢者対象に、新聞のコラム等を活用し、書く、読む、考えるを実践し、脳の活性化を図る。           |
| 6               | AIを活用してみよう<br>～スマホ編～        | 3月  | 高齢者には手が出しづらいAIも覚えれば、すぐ生活の役に立つことをスマホを使って学ぶ。           |
| <b>一般教養講座</b>   |                             |     |                                                      |
| 1               | 多肉植物寄せ植え講座                  | 10月 | 多肉植物の種類、育て方、増やし方を学び、寄せ植えを作る。                         |
| 2               | 初心者のための囲碁教室                 | 10月 | 普段の生活の中で触れることの少ない伝統文化である囲碁を学ぶ。                       |
| 3               | 骨・カルシウムセミナー                 | 1月  | 骨に欠かせないカルシウムなどの栄養素や、骨の健康を維持するポイントを学ぶ。                |
| <b>文化財・歴史講座</b> |                             |     |                                                      |
| 1               | 考古学講座<br>～遺跡から窺い知る縄文人の生活～   | 12月 | 大宮台地上に分布する縄文遺跡(中期)から縄文人の生活を窺い知るとともに、埋蔵文化財発掘調査の方法を学ぶ。 |
| 2               | 後北条家と埼玉の城址                  | 2月  | 戦国時代後期埼玉を支配し、特徴ある多くの城を残した後北条家と埼玉の関わりを学ぶ。             |
| <b>文化芸術講座</b>   |                             |     |                                                      |
| 1               | 筆ペン講座<br>～美文字を身につけよう～       | 11月 | 書くことの楽しさを通して、きれいなバランスの取れた文字を学ぶ。                      |
| 2               | 金つぎを体験してみよう                 | 12月 | 壊れてしまった大切な陶器を自分の手で蘇らせる金継ぎを体験する。                      |
| 3               | オカリナコンサート                   | 2月  | オカリナ奏者とオカリナグループとのコラボレーションを通して、オカリナの持つ音の響きや美しさを楽しむ。   |

| 家庭生活講座     |                               |     |                                                    |
|------------|-------------------------------|-----|----------------------------------------------------|
| 1          | まるで本物みたいなスイーツソーブ講座            | 7月  | パティシエ気分を楽しみながら、かわいいケーキソーブを作る。                      |
| 2          | アメリカンフラワー講座<br>～暮らしに彩りを～      | 10月 | クリスタルガラスの様な質感のアレンジフラワーで、日々の生活に彩りをそえる。              |
| 3          | 和菓子で楽しむクリスマス                  | 12月 | クリスマスにちなんだ、練り切り（和菓子）を作る。                           |
| 課題別講座      |                               |     |                                                    |
| 1          | 調理実習                          | 9月  | 食生活改善協議会上平支部との共催で、健康に配慮した調理を学ぶ。                    |
| 産学官民との連携講座 |                               |     |                                                    |
| 1          | 明治安田生命出張講座<br>～「睡眠」と「健康」の知恵袋～ | 8月  | 睡眠についての正しい知識を知り、よりよい睡眠をとるためポイントを学ぶ。                |
| 2          | ストレスコーピング                     | 9月  | 目の前のストレスにその都度どう対処するかを学ぶ。                           |
| 3          | 特殊詐欺被害防止<br>～ワークショップ講座～       | 3月  | 県政出前授業を利用して、オレオレ詐欺や特殊詐欺の最新の手口や被害情報などを学ぶ。           |
| 人権講座       |                               |     |                                                    |
| 1          | あなたの権利を守る<br>～自筆証書遺言書保管制度を知る～ | 10月 | 令和2年7月から開始された自筆証書遺言書保管制度について学ぶ。                    |
| 健康・スポーツ講座  |                               |     |                                                    |
| 1          | ポールウォーキング講座                   | 5月  | エネルギー消費量が高く、効果的な有酸素運動を安全に楽しめるポールウォーキングを学ぶ。         |
| 2          | 女性のためのリフレッシュヨガ                | 9月  | 呼吸、姿勢、瞑想を組み合わせ、心も体もリラックスさせる。                       |
| 3          | ボクササイズにチャレンジ                  | 10月 | 短時間でカロリー消費ができるボクササイズを体験する。                         |
| グループ交流事業   |                               |     |                                                    |
| 1          | 作品展示発表会                       | 11月 | 公民館活動グループが生涯学習活動で得られた成果を発表する場として、作品展示会を開催する。       |
| 2          | 音楽グループコンサート                   | 11月 | 公民館活動グループが生涯学習活動で得られた成果を発表する場として、音楽グループコンサートを開催する。 |

# 令和8年度 平方公民館事業計画

| NO              | 事業名       | 時期      | 事業のねらい・内容                           |
|-----------------|-----------|---------|-------------------------------------|
| <b>世代別講座</b>    |           |         |                                     |
| 1               | 子どもアート    | 8月      | 子どもたちに楽しみを伝えながら創作意欲を育む              |
| 2               | ドローン教室    | 8月      | ドローンを使用するための規則や注意点を学び、実際に操作を体験する    |
| 3               | ダンボールクラフト | 8月      | 組立方法を自分で考えることで、モノづくりの楽しさと喜びを体験する    |
| 4               | 脳トレ健康麻雀   | 6月      | 健康的に賭けない麻雀で脳を活性化させる                 |
| 5               | A I 講座    | 7月      | 「A I とは何か」基本を学び、日常で便利に楽しく使うコツを身につける |
| <b>一般教養講座</b>   |           |         |                                     |
| 1               | 親子でブルーベリー | 7月      | 親子でブルーベリーを摘んでケーキを作る                 |
| 2               | 気象講座      | 10月     | 最新の気候・気象を学び生活の備えを知る                 |
| 3               | 古典・文学講座   | 12月     | 古典・文学の名場面をひも解きながら学ぶ                 |
| <b>文化財・歴史講座</b> |           |         |                                     |
| 1               | 歴史講座      | 5月      | 平方地域の遺跡について学ぶ                       |
| <b>文化芸術講座</b>   |           |         |                                     |
| 1               | 四季を歌おう    | 5/9/12月 | 春夏秋冬に想いを寄せて、歌いながら心身ともにリフレッシュする      |
| 2               | 美術講座      | 2月      | 美術に触れる時間を創出することで芸術に触れるきっかけをつくる      |
| 3               | 落語講座      | 2月      | 日本の伝統的話芸である古典落語を楽しむ                 |

| 家庭生活講座     |           |     |                                             |
|------------|-----------|-----|---------------------------------------------|
| 1          | 着物リメイク    | 10月 | 箆笥に眠っている着物をリメイクして、ベストやバッグ、ポシェットを作る          |
| 2          | 編み物教室     | 11月 | 手編みのあったかグッズを作る                              |
| 3          | そば打ち教室    | 11月 | 日本の伝統食文化の一つである「そば」を自分で打つ                    |
| 課題別講座      |           |     |                                             |
| 1          | 地域防災講座    | 9月  | 「風水害24」風水害発生時に適切な判断や行動をするための知識や行動指針を学ぶ      |
| 2          | 相続・終活講座   | 3月  | よりよい未来のための「そうぞく」「ライフ&エンディング」について考える         |
| 産学官民との連携講座 |           |     |                                             |
| 1          | 食改コラボ教室   | 10月 | 平方地区の食生活改善推進協議会と連携して食を学ぶ                    |
| 2          | 薬膳講座      | 1月  | 簡単に手に入る食材で作る薬膳を学びながら料理を作る                   |
| 人権講座       |           |     |                                             |
| 1          | 人権講座      | 12月 | 近年の社会問題となっている諸課題に焦点をあてて自己啓発につなげる            |
| 健康・スポーツ講座  |           |     |                                             |
| 1          | スポーツ吹き矢教室 | 11月 | 初心者のためのスポーツ吹き矢を習い、健康増進につなげる                 |
| 2          | バランスボール   | 1月  | 日常的に手軽に続けられるエクササイズを習い、体幹を強化しながら基礎代謝の向上につなげる |
| グループ交流事業   |           |     |                                             |
| 1          | 展示会・発表会   | 11月 | 公民館利用サークルの活動と成果を発表する機会として展示会・発表会を開催する       |

# 令和8年度 原市公民館事業計画

| NO              | 事業名                         | 時期    | 事業のねらい・内容                                                                 |
|-----------------|-----------------------------|-------|---------------------------------------------------------------------------|
| <b>世代別講座</b>    |                             |       |                                                                           |
| 1               | 夏休み子ども紙すき教室                 | 7月    | 楮（こうぞ）を原料にした手すき和紙に押し花やビーズをはさみ、自分だけの和紙を作る。                                 |
| 2               | 夏休み子ども教室～プラモデルを作ろう～         | 8月    | プラモデルの部品を一つ一つ組み立てていき、自分の手で完成品を作り上げることを通し楽しく学習する。                          |
| 3               | 夏休み親子でクッキング～暑さに負けない旬レシピ～    | 8月    | 今が旬の食べ物について学び、親子で夏を元気に過ごすランチメニューを作る。                                      |
| 4               | 親子パン教室                      | 1月    | 親子で協力しながら、おいしいパンを作る。                                                      |
| 5               | シニア向けスマートフォン教室              | 3月    | スマートフォンに慣れていない高齢者が基本的な操作方法を学ぶ。                                            |
| <b>一般教養講座</b>   |                             |       |                                                                           |
| 1               | はじめてのNISA 将来に向けて知っておきたいお金の話 | 7月    | 預金と投資の違いからリスクを抑えるための考え方、制度を活用した資産形成の新少額投資非課税制度（NISA）について学ぶ働く世代の金融リテラシー講座。 |
| 2               | 文学講座 辞世の和歌・俳句から武将や偉人の人生を知る  | 10月   | 戦国時代の武将や偉人を取り上げ、辞世の句からその人物の人物や作品など、解説を交えて学ぶことで古典文学の学習意欲を高める。              |
| 3               | 落語講座 ～はらいち寄席～               | 11月   | 日本の伝統的な話芸である古典落語の魅力を知り、これを楽しむことにより心を豊かにする。                                |
| 4               | 文学に見る小栗上野介忠順                | 2月    | 最後の幕臣と呼ばれた小栗上野介忠順を紀行文とともにたどる。                                             |
| <b>文化財・歴史講座</b> |                             |       |                                                                           |
| 1               | 日本の城の歴史                     | 4月    | 古代から近世に至る城郭の変遷について、その歴史文化を学ぶ。                                             |
| <b>文化芸術講座</b>   |                             |       |                                                                           |
| 1               | ちりめん細工で招き猫作り～江戸時代の伝統を現代へ～   | 9月    | 江戸時代後期に広まったちりめん細工で、開運招福を願い愛らしい招き猫を作る。                                     |
| 2               | 歌唱講座                        | 10月   | 誰もが知っている童謡や愛唱歌を歌い、心身のリフレッシュを図る。                                           |
| 3               | 伝統工芸「組み紐」                   | 1月～2月 | 組み紐の歴史と基本的な技法を学び、オリジナルキーホルダーを作る。                                          |

| 家庭生活講座     |                           |       |                                                                            |
|------------|---------------------------|-------|----------------------------------------------------------------------------|
| 1          | 冬にうれしい手作り石けん～肌がよるこぶしっとり感～ | 11月   | 体に優しい素材を使って、保湿効果のある石けんを作る。                                                 |
| 2          | 木目込人形体験                   | 11月   | 木目込の技法を学び、干支の未（ひつじ）の置物を完成させる。                                              |
| 課題別講座      |                           |       |                                                                            |
| 1          | 原市日本語教室                   | 通年    | 外国籍市民を対象とした実践的な日本語学習教室（原市日本語ボランティアサークルへの委託事業）                              |
| 産学官民との連携講座 |                           |       |                                                                            |
| 1          | からだのなかから元気にいきいき血管講座       | 6月    | つまりや破れの原因となり、ひいては命にかかわる病気にもつながる血管の衰え。体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活を送るヒントを学ぶ。 |
| 2          | 日本薬科大学連携講座                | 2月    | 日本薬科大学と連携し、健康についての専門家を招き健康維持に役立つ講義を実施する。                                   |
| 庁内他課との連携講座 |                           |       |                                                                            |
| 1          | 食改との連携講座                  | 12月   | 食生活改善推進員協議会原市地区との共催で実施し、食への関心を高め、料理を味わい楽しむ。                                |
| 人権講座       |                           |       |                                                                            |
| 1          | 人権講座                      | 9月    | 性別違和を抱えるマジシャンによるマジックを取り入れながら多様性について話を聞く。                                   |
| 健康・スポーツ講座  |                           |       |                                                                            |
| 1          | ココロとカラダを整える やさしい気功体操      | 5月～6月 | 中国に伝わる体内の気と血の巡りを良くする健康法を取り入れた体操を学び、病気の予防や健康維持につなげる。                        |
| 2          | 快眠×こころの健康！眠りの質を高める実践講座    | 9月    | 心身ともに健康のために大切な睡眠について学ぶ。                                                    |
| グループ交流事業   |                           |       |                                                                            |
| 1          | 原市公民館活動サークル作品展示・発表会       | 3月    | 公民館利用サークルの活動成果の発表と地域住民との交流を図る。                                             |

## 令和8年度 大石公民館事業計画

| NO              | 事業名                 | 時期  | 事業のねらい・内容                           |
|-----------------|---------------------|-----|-------------------------------------|
| <b>世代別講座</b>    |                     |     |                                     |
| 1               | ホリデートレイン            | 7月  | 鉄道模型入門講座                            |
| 2               | 夏休み紅花染め体験           | 8月  | 小学生を対象に、布と和紙を染める体験をする               |
| 3               | こども図工教室             | 8月  | 夏休みの思い出に創作体験をして、ものづくりに興味を持つきっかけをつくる |
| 4               | 書初め教室               | 12月 | 日本の伝統文化である書に向かい、真摯に書道を学ぶ            |
| 5               | 終活講座                | 9月  | 自分らしい最後を迎えるための知識などを学ぶ               |
| <b>一般教養講座</b>   |                     |     |                                     |
| 1               | 故事成語、ことわざ、四字熟語の面白い話 | 1月  | 古代中国の出来事や伝説、古典文学を基にした言葉を学び、教訓とする    |
| 2               | 自然環境                | 10月 | 環境やみどりの保全、創出活動について学ぶ                |
| 3               | 写経会                 | 10月 | 仏教の経典を書き写し、仏の教えに触れ、心の平安を得る          |
| <b>文化財・歴史講座</b> |                     |     |                                     |
| 1               | 文化財ウォーク             | 12月 | まちを歩きながら地域の歴史と文化財を学ぶ                |
| <b>文化芸術講座</b>   |                     |     |                                     |
| 1               | 陶芸教室                | 6月  | 手ごねでカップ、皿などを作る                      |
| 2               | 生け花教室               | 3月  | お正月に向けて花を生ける                        |
| 3               | フォークギター教室<br>(初中級編) | 10月 | 令和7年度好評だった初級ギター教室の初中級編              |
| 4               | 大石ふれあいコンサート         | 11月 | 歌謡曲からJ-POPなど吹奏楽の生演奏で楽しむ             |

| 家庭生活講座     |               |     |                                    |
|------------|---------------|-----|------------------------------------|
| 1          | 配色サービス絵手紙の会   | 9月  | 絵手紙を書く                             |
| 2          | みそ作り          | 2月  | 埼玉県産の大豆と米を使い、まろやかな味噌を作る            |
| 3          | そば打ち体験        | 12月 | そばを打ちを体験して、日本の伝統的な食文化に触れる          |
| 産学官民との連携講座 |               |     |                                    |
| 1          | 食生活講座         | 10月 | 健康で豊かな食生活を送る方法を学ぶ                  |
| 人権講座       |               |     |                                    |
| 1          | 県政出前講座、男女共同参画 | 2月  | あらゆるジェンダーの視点を取り入れる                 |
| 健康・スポーツ講座  |               |     |                                    |
| 1          | 筋力作りとストレッチ    | 9月  | 日中に働いてる人へ、夜間に和室でゆったりストレッチをする機会をつくる |
| 2          | 健康体操          | 11月 | 笑顔で元気に過ごせるように、運動する習慣を身につける         |
| グループ交流事業   |               |     |                                    |
| 1          | 大石公民館文化フェス    | 6月  | 大石公民館で活動するサークルの成果の発表や展示など          |

## 令和8年度 大谷公民館事業計画

| NO              | 事業名                             | 時期     | 事業のねらい・内容                                                       |
|-----------------|---------------------------------|--------|-----------------------------------------------------------------|
| <b>世代別講座</b>    |                                 |        |                                                                 |
| 1               | 夏休み！UDトラック<br>で見て乗って体験しよう♪      | 8月     | 市内企業UDトラックでトラック製造の歴史を学び、乗降・テストコース走行等を体験する                       |
| 2               | 夏休み子ども折り紙教室～合体ロボットを折ろう～         | 7月     | ツルの折り方を応用して、ヘッドパーツとレッグパーツを折り、立体的な合体ロボットを作る                      |
| 3               | 夏休み体験教室～はじめての昆虫標本づくり～           | 7月     | 標本用の冷凍カブトムシを使って、図鑑では分からない立体的な昆虫の形態を学び、昆虫標本づくりを体験する              |
| <b>一般教養講座</b>   |                                 |        |                                                                 |
| 1               | 成り立ち・読み・四字熟語で学ぶ漢字の魅力            | 6月     | 漢字の成り立ちや歴史、難読漢字の背景と読み解くコツを紹介し、論語に由来する四字熟語を取り上げ、現代での意味・使い方を学ぶ    |
| 2               | シルクロードを踏破して                     | 3月     | 中国～イタリア間15,000kmを自転車の旅で見た世界の民の生活ぶりを知る                           |
| 3               | 十二単が語る物語～平安時代の文学と文化を知る～         | 9月     | 「蜻蛉日記」を取り上げ、平安時代の文学と文化について学び、寝殿造りや十二単など平安の美しい文化も図版とともにその魅力を味わう  |
| 4               | 陶芸教室                            | 1～3月   | 皿や茶碗の作り方、焼き方を学び、陶芸の魅力を味わう                                       |
| <b>文化財・歴史講座</b> |                                 |        |                                                                 |
| 1               | 古事記と日本書紀                        | 1月     | 『古事記』『日本書紀』に記された神話・伝承を比較して二つの書の差異を確認し、それぞれの書の特徴を学び、上代文学の世界を理解する |
| <b>文化芸術講座</b>   |                                 |        |                                                                 |
| 1               | 新緑の中でゴッホと共に～ゴッホの名画の読み方・楽しみ方を学ぶ～ | 5月     | 上野の森美術館で開かれる「大ゴッホ展」に因み、名画からゴッホの生涯や心情、作品の歴史的背景を読み解く              |
| 2               | はじめてのオカリナ～手作りオカリナで奏でる癒しの世界～     | 10～12月 | オカリナの絵付けを通して手作業ならではの喜びと達成感を体験し、自作したオカリナを演奏して楽器と触れ合える機会を提供する     |
| 3               | オカリナクリスマスコンサート                  | 12月    | オカリナによるクリスマスコンサート                                               |

| 家庭生活講座     |                          |       |                                                                       |
|------------|--------------------------|-------|-----------------------------------------------------------------------|
| 1          | 初夏を楽しむ編み物教室～かぎ針で編もう～     | 5月    | 夏向けの糸を使い、モチーフ編みでバッグを作る                                                |
| 2          | 季節の練り切り                  | 10・2月 | 四季の移ろいを和菓子で表現した「練り切り」をその季節ごとに学ぶ                                       |
| 課題別講座      |                          |       |                                                                       |
| 1          | らくらくAI入門～初めてでも安心！便利な活用術～ | 6月    | 日常生活の中で、身近にあるA I 機能の理解を深めることにより、豊かなシルバー生活の創造を図る                       |
| 産学官民との連携講座 |                          |       |                                                                       |
| 1          | イギリス文化講座                 | 9・10月 | 聖学院大学と連携し、イギリス文学に描かれる背景を学ぶ                                            |
| 庁内他課との連携講座 |                          |       |                                                                       |
| 1          | 食育に関する講座（郷土料理）           | 11月   | 食生活改善推進員協議会と共催で食と健康に関する調理実習を行う                                        |
| 2          | 環境に関する講座                 | 2月    | 環境政策課と共催で環境に関する講座を行う                                                  |
| 人権講座       |                          |       |                                                                       |
| 1          | 人権に関する講座                 | 9月    | 人権への理解を深める                                                            |
| 健康・スポーツ講座  |                          |       |                                                                       |
| 1          | ZUMBA GOLD               | 5月    | 初心者も無理なく取り組めるダンスフィットネスプログラム「ZUNBA GOLD」で音楽に合わせて体を動かす                  |
| 2          | 「べんがん」って何？               | 11月   | 中国の棒術・鞭杆（べんがん）の動作と技法を習い体幹を鍛え健康増進を図る                                   |
| グループ交流事業   |                          |       |                                                                       |
| 1          | サークル活動発表会                | 10月   | 大谷公民館の登録団体が日頃の成果を発表するとともに、サークル活動に興味のある市民との交流を図り、来場された方に参加してもらうきっかけを作る |