

南朝霞公民館



あつまれ!なわとびが
跳べるようになりたい子



はじめての
かぎ針あみに挑戦!



メリンちゃんを動かそう!



ボッチャに挑戦!



絵具でバッグに
自由にお絵かき



さわやか健康教室

◆目的◆ 健康に対する意識が高まる中、健康づくりに関する手軽で身近なテーマを学習する。

◆対象◆ 市民

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者/定員
1	5月31日（火） 午後1時30分 ～3時30分	ボッチャに挑戦！ ～投げる・転がす・近づける～ ／朝霞市スポーツ推進委員協議会	9人 ／9人
2	12月9日（金） 午前10時～11時30分	身体がよろこぶ冬野菜活用術 ／野菜ソムリエ Canaco 氏	18人 ／20人
3	1月25日（水） 午前10時～11時30分	腸活・腸トレ講座 ～腸内フローラを整えよう～ ／健康腸活リンパ講師 中島 さちこ 氏	17人 ／15人

◆まとめ◆

さわやか健康教室では、以下3講座を実施した。

「ボッチャに挑戦！～投げる・転がす・近づける～」では、老若男女障害のあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるとして人気があるボッチャを、少しでも身近なスポーツとして感じてもらいたいと企画し、参加者からは「久しぶりに体を動かして楽しかった」など、満足度の高い講座となった。

「身体がよろこぶ冬野菜活用術」では、昨年夏野菜の講座を開催し季節を変えての要望が多数あり、今回は冬野菜の講座となった。

対話型の講義形式で、実際の野菜を用いての解説や説明により、受講者の興味を強くひきつけていた。

「食生活を改善しようと思った」など満足度は高く、季節の体調管理の面でも参加者のニーズにあったものだったと思われる。

新鮮なあさか野菜や旬野菜の優れた点、風邪やインフルエンザの予防など、寒い季節を乗り越えるための学習となった。

「腸活・腸トレ講座～腸内フローラを整えよう～」では、在宅時間が増えたことによる運動不足が原因で起こるさまざまな不調の中から「巣ごもり便秘」に着目し、腸内環境を整えるための講座を企画した。定員を上回る応募があり、20～80代と幅広い年齢層の市民が参加した。

腸と免疫についての基礎知識を学習した後、自宅で実践できる、腸に効く筋トレ「腸トレ」と、音楽に合わせた「腸活エクササイズ」を楽しく学び、ほどよい疲労感に満足していただけたようだった。

「おうち時間」を有意義に使う、健康維持のための学習活動の提案をし、好評を得て、次回講座への期待の声も聞かれた。

南朝霞公民館主催 さわやか健康教室

ボッチャに挑戦!

～投げる・転がす・近づける～

老若男女、障害のあるなしにかかわらず、すべての人が一緒に競い合えるスポーツです。この機会にぜひ一度、体験してみませんか?

5月31日(火)
午後1時30分～3時30分

対 象 どなたでも
定 員 9人 (応募者多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選)
講 師 朝霞市スポーツ推進委員連絡協議会のみなさん
費 用 無料 ● 持ち物 うわばき ●
申込方法 5月15日(日)午後3時までに、南朝霞公民館窓口または電話でお申込みください。

南朝霞公民館
☎048-461-0163



令和4年度 南朝霞公民館主催 さわやか健康教室

身体がよろこぶ 冬野菜活用術

いいことづくめの旬野菜!!
美味しくいただき、寒い季節を元気に乗り越えましょう

日 時★12月9日(金)午前10時～11時30分
会 場★南朝霞公民館 講堂
対 象/定員★どなたでも/20人
費 用/持ち物★無料/うわばき

講 師★野菜ソムリエ Canaco さん

【申込方法】11月20日(日)正午 まで
電話または南朝霞公民館窓口でお申込みください。
申込み多数の場合は、市内在住者優先のうえ抽せん
※当落は郵送でお知らせします※

南朝霞公民館
朝霞市溝沼 1-5-24
☎ 048-461-0163

さわやか健康教室

腸活・腸トレ講座

腸内フローラを整えよう!

健康な体はキレイな腸から!
腸が変わると人生が変わる!!

1/25 (水)

時間 ▶ 10:00～11:30
会 場 ▶ 南朝霞公民館・講堂
対 象 ▶ どなたでも
定 員 ▶ 15人
(申し込み多数の場合、市内在住者優先のうえ抽選)

講師 ▶ 健康指導リンパ講師 中島 さちこさん

費用 ▶ 無料
持ち物 ▶ 上履き 飲み物 筆記用具
ヨガマット・バスタオル (各1枚)
(ヨガマットがない方はバスタオル2枚)
動きやすい服装で!!

申し込み・お問い合わせ
南朝霞公民館
〒351-0023 朝霞市溝沼 1-5-24 ☎ 048-461-0163
申し込み方法 ▶ 電話または窓口でお申し込みください。
申し込み結果は郵送にてお知らせします。
締 め 切 り ▶ 1月13日(金) 正午まで



生活教養講座

◆目 的◆ 豊かな生活を送るため、日常に役立つさまざまな知識を学び教養を身につける。

◆対 象◆ 市民

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者/定員
1	6月29日(水) 午前10時～正午	ワンランク上のわが子写真!! ～スマホでさらにかわいく～ ／MPA認定スマフォグラファー 渡辺 舞子 氏	5組10人 ／7組14人
2	9月8日(木) 午後1時30分 ～15時30分	“鎌倉殿”を知る ～大河ドラマのウソ・ホント～ ／京都芸術大学准教授 野村 朋弘 氏	27人 ／40人
3	11月29日(火) 午前10時30分 ～12時30分	はじめてのかぎ針あみに挑戦! ／ユザワヤ芸術学院講師 鈴木 陽子 氏	8人 ／8人

◆ま と め◆

生活教養講座では、幅広い年齢層を対象にした講座を実施した。

「ワンランク上のわが子写真!!～スマホでさらにかわいく～」では、スマホカメラの性能が向上し、誰でも気軽に写真撮影できる昨今、わが子の大事な一瞬を、よりかわいく撮影できるような「子どもとのコミュニケーションスキル」や、知っておきたい「撮影時のコツやコワザ」、スマホの便利な機能を、実際に子どもたちを撮影しながら学習した。

同世代の子どもたちを自由に遊ばせながら、参加者同士や、自身も子育て中のママである講師が活発に交流し、スマホ写真だけではなく、子育てについての情報交換をしている様子が見られた。

講座終盤には、三階バルコニーで自然光を使った撮影会を実施し、わが子のとっておきの一枚の写真撮ることができたと好評を得た。

「“鎌倉殿”を知る～大河ドラマのウソ・ホント～」では、NHKの大河ドラマをベースにした講座を9月に開催した事で、前半のまとめや後半に向けてのポイントなどの講義となった。

講義内容は、エンタテインメントであるドラマと史実の違いを分かりやすく解説していた。なかなか他では聞けない話しの内容に参加者も最後まで集中していた。

「はじめてのかぎ針あみに挑戦!」では、編み物初心者やブランクのある参加者が、かぎ針の持ち方から学び直した。

講師の丁寧な説明に時間を忘れるほど集中し、一本の毛糸から作品が生まれる喜びを学んだ。

また、様々な世代が集い、互いに教え合い交流する様子が見られた。

ワンランク上のわが子写真!!
 ～家で手軽にさらにかわいく～



6/29(水)
10時～12時
参加無料

南朝霞公民館主催 生活教養講座

対 象 10ヶ月～未就園児とその保護者
 定 員 7組 14人
 ◆申し込み多数の場合は市内在住者優先のうえ抽選
 講 師 MPA 認定フォトグラファー 渡辺舞子さん
 持 ち 物 スマートフォン 上履き
 申込方法 市ホームページ申し込みフォーム
 ◆申込結果は、郵送でお知らせします
 申込締め切り 6/18(土) 南朝霞公民館 048-461-0163
 ホームページ <https://www.city.asaka.lg.jp/soshiki/43/sumaphotokouza.html>



令和4年度 生活教養講座

“鎌倉殿”を知る
 ～大河ドラマのウソ・ホント～

「承久の乱」を学習します。
 大河ドラマを最後まで楽しみましょう。

日 時 9月8日(木) 午後1時30分～3時30分
 会 場 南朝霞公民館 講堂
 講 師 京都芸術大学准教授 野村 朋弘さん
 対 象 どなたでも
 定 員 40人(申込多数の場合、市内在住者優先のうえ抽選)
 持 ち 物 上履き
 申込方法 南朝霞公民館 電話048-461-0163 または窓口にて
 お申し込みください。
 8月25日(木)正午まで切り。
 ※当落結果は郵送でお知らせします※

【申し込み・問い合わせ】
 朝霞市南朝霞公民館
 〒351-0023 朝霞市溝沼 1-5-24
 ☎ 048-461-0163

令和4年度 南朝霞公民館主催 生活教養講座

**はじめての
かぎ針あみに挑戦!**

11月29日(火) 午前10時30分～
 (2時間程度)

かぎ針の持ち方から、
 くさり編みとこま編みのレッスン
 ステキな作品を完成させましょう

会 場 南朝霞公民館 会議室
 対 象 どなたでも
 定 員 8人
 保 育 1歳～未就学児【定員/4人】
 費 用 620円(材料費)
 講 師 ユザワヤ芸術学院講師 鈴木 陽子 さん
 申 込 11月14日(月) 正午まで

電話または南朝霞公民館窓口でお申し込みください。
 申込み多数の場合は、市内在住者優先のうえ抽せん
 ※当落は郵送でお知らせします※

【問合せ】 南朝霞公民館
 ☎ 048-461-0163 朝霞市溝沼 1-5-24



南っ子クラブ

◆目的◆ 子どもたちが地域での生活をより豊かなものにしていく機会をつくり、情操や知識を高め、低年齢層の公民館利用の促進を図る。

◆対象◆ 小学生

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者/定員
1	8月8日(月) 午前10時30分～正午 午後1時30分 ～3時30分	小学生プログラミング講座 (小学1年～3年生と保護者) (小学4年～6年生) ／埼玉大学教育学部准教授 STEM教育研究センター代表 野村 泰朗 氏	9組18人 ／10組 20人 13人 ／12人
2	8月25日(木) 午前10時～11時	絵の具でバッグに自由にお絵かき ／子ども造形教室講師 手島 まゆ子 氏	13人 ／15人
3	1月29日(日) 午前10時～10時50分 午前11時～11時50分	あつまれ！ なわとびが跳べるようになりたい子 縄跳道場 SADA 氏	4組14人 ／5組 5組18人 ／5組

◆まとめ◆

低学年向けに実施したプログラミング講座は、思い通りにロボットを動かすプログラムを目的に親子で挑戦した。保護者にはプログラミングに対する教育の目的などの話も盛り込まれた。

高学年の講座では、段ボールで作った車を動かすプログラミングに挑戦した。朝霞西高校物理部の部員13名が協力くださり、参加者のサポートに当たってくれた。車がスムーズに動くために様々な工夫を凝らしたり、何度もプログラミングを書き換えたり、時間を忘れるほど熱中していた。

「絵の具でバッグに自由にお絵かき」では、赤・青・黒・白・黄色5色の絵の具を使って、子どもたちの豊かな発想力で布バッグに自由に絵を描きマイバッグを制作した。

参加児童からは「ふだん、自分で使っているものや家にあるものを使って、こんなにおもしろく工作できると感じました」「絵の具を混ぜていろいろな色ができたのが楽しかった」など満足度の高い講座となった。

「あつまれ！なわとびが跳べるようになりたい子」は、縄跳びに苦手意識を持つ子と保護者にむけて実施した。縄あそびから始めることで、少しずつ縄跳びに慣れるプログラムとなっていて、講座の終了近くには、大縄跳びを跳べるようにまでなった。児童それぞれのレベルに合わせた対応があり、家庭での練習方法など楽しくマスターできるようなフォローもあった。

令和4年度 南朝霞公民館主催講座

小学生プログラミング講座

低学年 パソコンは使えません
プログラミングのしくみを楽しく学習しましょう！

《小学1年～3年生コース》

埼玉大学考案『メリンぱっと』を、右に左にうごかせるかな？

日時 8月8日(月) 午前10時～11時30分
場所 南朝霞公民館 講堂
費用 無料
定員 10組 20人
(児童1名につき保護者1名)
持ち物 うわばき・水分補給用の水



埼玉大学システムデザインセンター「メリンぱん」を考案した『メリンぱっと』

講師 埼玉大学教育学部 STEM教育研究センター
野村 泰朗 さん

申込方法 南朝霞公民館 電話 461-0163 または
窓口にてお申し込みください。
7月15日(金) 正午まで

※申込多数の場合市内在住者優先のうえ
抽選します。

※当落結果は郵送でお知らせします。

問い合わせ
朝霞市南朝霞公民館
〒351-0023 朝霞市溝沼 1-5-24
☎ 048-461-0163

親子で参加



令和4年度 南朝霞公民館主催講座

小学生プログラミング講座

高学年 パソコンは使えません
プログラミングのしくみを楽しく学習しましょう！

《小学4年～6年生コース》

段ボールで車を作って、プログラミングして、走らせてみよう！

日時 8月8日(月) 午後1時30分～3時30分
場所 南朝霞公民館 講堂
定員 12人
費用 1,000円
持ち物 うわばき・水分補給用の水



講師 埼玉大学教育学部 STEM教育研究センター
野村 泰朗 さん

申込方法 南朝霞公民館 電話 461-0163 または 窓口にて
お申し込みください。
7月15日(金) 正午まで

※申込多数の場合市内在住者優先のうえ
抽選します。

※当落結果は郵送でお知らせします。

問い合わせ
朝霞市南朝霞公民館
〒351-0023 朝霞市溝沼 1-5-24
☎ 048-461-0163



南朝霞 南朝霞公民館 主催
令和4年度 南っ子クラブ

絵の具でバッグに 自由にお絵かき

布バッグに、絵の具を使って自由にお絵かき
しよう♪

8月25日(木)

午前10:00~11:00

講師 子どもの造形教室講師
てしま 手島まゆ子 さん

対象 小学生

定員 15人

材料費 260円

持ち物 うわばき・水分補給用飲み物

申込方法
8月12日(金)正午までに、南朝霞公民館窓口、
または電話でお申し込みください。
応募者多数の場合は、市内優先のうえ抽選。

南朝霞公民館 ☎048-461-0163



あつまれ! なわとびが と 跳べるようになりたい子

「前とび」「長なわとび」を楽しもう!
保護者のサポート方法も
伝授します!

※日時 令和5年1月29日(日)
①10:00~10:50 ②11:00~11:50

※対象 年長~小学2年生と保護者2名 各回5組

※会場 南朝霞公民館 講堂

※講師 縄跳道場 SADAさん

※費用 無料

※持ち物 なわとび(貸出し有) 体育館シューズ 水分補給用飲み物

~ 申込方法 ~
1月14日(土)正午まで
南朝霞公民館窓口、または電話でお申し込みください。
応募者多数の場合は市内在住者優先のうえ抽せんします。
当落結果は郵送でお知らせします。

問い合わせ 朝霞市南朝霞公民館
朝霞市溝沼 1-5-24
☎ 048-461-0163



映画会

◆目的◆ 幅広い世代の市民に映画を楽しんでもらうため、「おとなの映画会」と「こども映画会」を実施する。「おとなの映画会」では懐かしい邦画・洋画を上映し、映画を通じた地域交流や集いの場所を提供する。「こども映画会」では子どもの情操を育むだけではなく、大人も一緒に楽しめる映画を上映し、楽しい時間を共有できる機会とする。

◆対象◆ 市民

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	受講者/定員
1	7月22日（金） 午前10時～11時30分	おとなの映画会 『男はつらいよ～寅次郎相合傘～』	10人 ／30人
2	1月19日（木） 午後1時30分 ～3時30分	新春映画会『男はつらいよ～寅次郎物語～』	22人 ／30人
3	3月24日（金） 午後1時30分～3時	はるやすみ映画会『となりのトトロ』	14人 ／30人

◆まとめ◆

コロナ禍での実施にあたり、定員を設け、密にならないよう窓を開放するなどの対策を行い、安心して鑑賞できる会場設営に努めた。作品選定にあたっては、高年齢層に人気の昔懐かしい作品や、若年層が楽しみにしているアニメ作品などを上映し、異年齢層がとても楽しめるように配慮した。

令和4年度は3回の映画会を実施した。感染症予防のため、昨年度と同様に30人の定員を設けた。

第1回のおとなの映画会では、利用者に人気の高い、男はつらいよシリーズより『寅次郎相合傘』を上映した。急な雨で参加者は多くなかったが、参加者からは「大変おもしろく、雨の日でも参加してよかった」という声をいただいた。

第2回の新春映画会も要望に応じて、前回同様、男はつらいよシリーズの『寅次郎物語』を上映した。新春というテーマに合った映画を上映し、天候にも恵まれたため、年度一番の集客があり、久しぶりに賑やかな映画会を実施することができ、満足度も高かった。

第3回のはるやすみ映画会はサークル体験期間中に子どもも大人も楽しめるアニメ作品「となりのトトロ」を上映した。公民館の映画会に今まで参加したことのない世代にも周知するため、SNSを用いてアピールした。「何度もテレビで観ている作品だが、大きなスクリーンで観ることができ、子どもがとても喜んで」と楽しんでもらうことができた。また、子どもとその保護者だけでなく、高齢者の参加もあり、文字通り子どもも大人も楽しめる映画会を実施することができた。



人権教育講座

- ◆目的◆ 人権に対する正しい理解と認識を深め、生活の中にある人権問題への意識を高める。
- ◆対象◆ 市民
- ◆まとめ◆ 令和4年度は中央公民館において公民館6館合同で実施した。

南朝霞公民館まつり

◆目的◆ 公民館利用団体が日ごろの学習成果を発表し、相互の親睦を深めるとともに、地域の方々との交流を図る。

◆主催◆ 南朝霞公民館まつり実行委員会・南朝霞公民館

◆実施日時◆ 10月15日(土) 午前10時～午後3時
10月16日(日) 午前9時30分～午後2時30分

◆対象◆ 公民館利用団体・市民

◆入場者数◆ 約1,000人

◆参加団体◆ ・展示部門 9団体
・発表部門 9団体

◆ま と め◆

第35回南朝霞公民館まつりは3年ぶりの開催となった。新型コロナウイルス感染症対策として、例年の南朝霞公民館まつりとは異なり、展示部門と発表部門をそれぞれ1日ずつ分けて実施し、実施場所も2会場限定で開催した。

展示部門では講堂のみで開催したことにより、来場者が同時にすべての展示作品を鑑賞できるとともに、サークル間の交流も深めることができた。

また発表部門では、講堂・視聴覚室の2会場で実施することにより、発表者、来館者のスムーズな入れ替えが可能になったほか、演目に合わせたサイズの会場選びが可能となった。

形を変えた南朝霞公民館まつりは大変好評を得、久しぶりに市民の皆様の笑顔溢れる、賑やかな催しとなった。

**第35回
南朝霞公民館
まつり**

【展示部門】
10月15日(土)
午前10時～午後3時

【発表部門】
10月16日(日)
午前9時30分～午後2時30分

【主催】
南朝霞公民館まつり実行委員会
南朝霞公民館 TEL048-461-0163

ご来館の際は公共交通機関をご利用ください

10月15日(土) 展示部門 開場 10:00 閉場 15:00

※各団体は10時開場となります。10時30分以降は観覧客のみとなります。

※10時30分以降は観覧客のみとなります。

サークル紹介

※各団体は10時開場となります。10時30分以降は観覧客のみとなります。

10月16日(日) 発表部門 開場 9:30 閉場 14:30

開始時間	団体名	会場
9:30	重宝を歌う会かなりや	講堂
10:20	グルーミアラベスク	講堂
11:00	人形劇サークルたんぽぽ	視聴覚室
11:40	RDXチアダンス PINK DIAMANTE	講堂
12:10	ひさの会	講堂
12:40	氷川詩吟クラブ	視聴覚室
13:00	やわらぎ会	講堂
13:30	きものぐらぶ	視聴覚室
14:00	あさかユニカル愛好会	講堂
14:30	閉会式	講堂

サークル紹介

※各団体は10時開場となります。10時30分以降は観覧客のみとなります。

展示のようす



発表のようす



サークル体験！！

2日間を通して様々なサークルを見学・体験できるイベントとして「サークル体験!!」を実施した。公民館への来館者数やサークルの新規入会者が増えることを目的とした結果、普段、公民館を利用している市民だけでなく、公民館を利用したことがない市民の方々にも、公民館でどのようなサークルがどのような活動をしているかを知ってもらえる好機となり、またサークルの新規会員の獲得へとつながる事業となった。

A group of people, mostly older adults, are participating in a dance or movement class in a large, bright room. They are standing in a line, facing away from the camera, and appear to be performing a synchronized movement. The room has large windows on the right side, providing natural light. A large mirror on the left wall reflects the participants. The floor is light-colored and polished. The participants are wearing casual clothing, and some are wearing face masks.

