

北朝霞公民館



教 養 講 座

◆目 的◆ 講義や実習を通じて学ぶことの大切さや楽しさを確認するとともに、参加者の交流を支援する。

◆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	保育／定員
1	①7月12日(土) ②7月19日(土) 午後1時30分～ 3時	筆で書く美文字講座 ／元日本書道美術院審査員 千名 煌風 氏	①8人／10人 ②7人／10人	—
2	11月14日(金) 午前10時 ～午後1時	秋の味覚を楽しもう ／食育クラブぐりーんぴーす代表 木村 倫代 氏	12人／12人	—
3	12月17日(水) 午後1時30分～ 午後3時30分	手作りにチャレンジ！お正月飾り ／フラワーアレンジメント講師 唐沢 由起子 氏	12人／12人	—

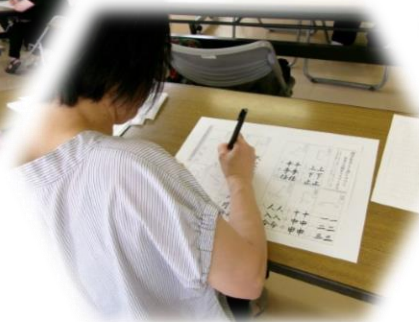
◆まとめ◆ 「筆で書く美文字」は、祝儀・不祝儀袋の書き方などで、自分の氏名を書くにあたりポイントを受け筆を走らせていた。参加者はバランスの取れた文字を書くことに熱意を持って参加していた様子で、途中質問をしながら真剣に取り組んでいた。

「秋の味覚を楽しもう」は、秋に旬を迎える食材や季節の変わり目に体の調子を整える栄養素をたくさん取り入れたメニューを参加者同士が交流を深めながら調理した。

「手作りにチャレンジ！お正月飾り」では、今回はしめ縄に生花をアレンジするしめ飾りを作成した。和やかな雰囲気の中、皆意欲的に作成していた。



筆で書く美文字講座



秋の味覚を楽しもう



手作りにチャレンジ！
お正月飾り



子 育 て 講 座

◆目的◆ 子どもの成長にとって大切な幼児期の育児について学び、子育て中の仲間づくりを支援する。

◆対象◆ 1回目 4カ月から1歳未満の赤ちゃんとその保護者
2回目 乳幼児とその保護者
3回目 0歳～1歳6カ月の乳幼児と保護者

◆プログラム及び受講者◆

	実施日時	タイトル／講師	受講者／定員	保育／定員
1	6月25日（水） 午前10時～ 11時30分	ベビーヨガ ／ベビー・キッズヨガティーチャー 小澤 美智子 氏	12組24人 ／15組30人	—
2	7月25日（金） 午前10時30分 ～11時30分	こどものひろば（親子プレイパーク） ／北朝霞公民館職員	25組50人 ／13組30人	—
3	12月6日（土） ①午前10時30分 ～11時 ②午前11時～ 11時30分	赤ちゃんの手形アート～きんちゃく 袋づくり～ ／ペタペタアートプロアドバイザー 三枝 まゆみ 氏	①5組15人／ 5組15人 ②5組14人／ 5組15人	—

◆まとめ◆ 子育て中の保護者を対象に3講座を開催した。「ベビーヨガ」では、4か月から1歳未満の赤ちゃんとその保護者を対象にベビーヨガを実施した。赤ちゃんの発達に必要な様々な動きをそれぞれ参加者のペースで行った。産後のママのストレッチも行い、子どもと一緒にトレーニングできて良かった、リラックスできたと感想をいただいた。自分で動ける月齢の赤ちゃんはママを真似して同じポーズをとって楽しそうにしていたり、動けない赤ちゃんもママとの触れ合いに笑顔になっている様子がみられた。

「こどものひろば（親子プレイパーク）」では、初の試みで開催時間内出入り自由の「親子プレイパーク」を開催した。参加状況の予測が付かず、工作の準備では用意する数の不安があったが、猛暑の中13組30人の参加があった。4種類のコーナーで自由に遊ぶ空間では親子が思い思い遊ぶ様子が見られた。

「赤ちゃんの手形アート～きんちゃく袋づくり～」では、こどものその時の手形・足形を残せ、後日手形や足形を見た時、改めてこどもの成長を実感できる作品を作成した。こどもの足形を取った後、講師のアドバイスを受け思い思いにペンで彩りをのせて行き、表情を書き込んで行った。

ベビーヨガ



こどものひろば (親子プレイパーク)

赤ちゃんの手形アート



北朝霞公民館 子育て講座

参加費 無料

ベビーヨガ

6/25(水)

午前 10:00~11:30

赤ちゃんにヨガで「フレッシュ」！
スキンシップで親子の絆をぐくみましょう

講師：ベビー・キッズヨガインストラクター
小澤 美智子さん

定員：12組24人
対象：4か月から1歳未満の赤ちゃんとその保護者
持ち物：バスタオル1枚 飲み物 マグマット（お持ちの方）
その他：動きやすい服装をお願いします

申し込み
6月14日(土)まで
北朝霞公民館 窓口・電話・HPにて受付
※申込み多数の場合は前撮りお申し込み優先となります

北朝霞公民館 048 (473) 0558

北朝霞公民館 子育て講座
こどものひろば
(親子プレイパーク)

7月25日(金)
午前10時~11時30分
※時間内出入り自由

★みんなあいて！親子で自由に遊べるコーナーがあるよ★

遊んで遊ぶ～！
お友達と遊ぶ～！

紙でできるくるくるコマ
おぼんぽんボール入れ
わなげ
ママタタター

対象 2歳から5歳
定員 25組50人
費用 無料
申込み 当日直接会場へ

北朝霞公民館 048-473-0558

北朝霞公民館 子育て講座

赤ちゃんの手形アート

赤ちゃんの手に赤ちゃんの手形・足形を残しませんか？
見るたびにその時の思いを感じますよ。

日時 12月6日(土)
① 10:30~11:00
② 11:00~11:30
※どちらか参加できる時間帯をお申込みください。

定員 各回5組
(定員を超えた場合は市内在住者優先のうえ抽せん)

対象 0歳~1歳6か月の乳幼児と保護者
(対象のこどものみ)

講師 ベタベタアートプロアドバイザー
おねだ 三枝まゆみさん

費用 900円(材料費)
その他 汚れてもいい服装をお願いします。

申込み 11月17日(月)まで
北朝霞公民館窓口・電話・申込みフォーム

北朝霞公民館 048-473-0558

わんぱくキッズランド

◆目的◆ 工作や実習を通じて友達と楽しくいろいろな体験をすることで、子どもの創造性・自主性を養うことを目的とする。

◆対象◆ 小学生

◆プログラム及び受講者◆

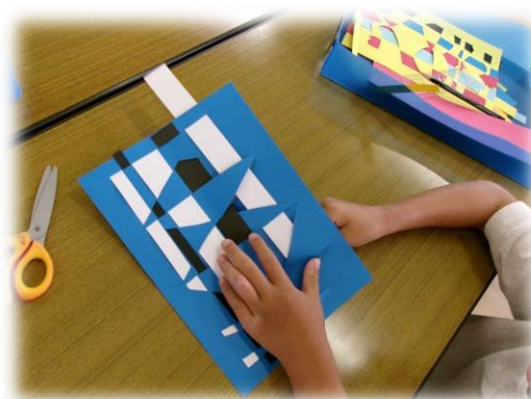
回	実施日時	タイトル／講師	対象	受講者／定員
1	7月31日（木） 午前10時 ～11時30分	組み紙で遊ぼう ／北朝霞公民館職員	小学生	11人/12人
2	2月28日（土） 午前10時 ～11時	はじめてのチョークアート ／モニークチョークアート協会 ホビーティーチャー 岡本 智子 氏	小学生	8人/10人

◆まとめ◆ 小学生を対象とした2講座を開催した。「組み紙で遊ぼう」では、台紙に切り込みをいれ、細く切った画用紙を上下交互に入れていく組み紙の作成を行った。低学年の参加が大半で、講師を務めた職員及びサポート役の職員2名で見回り、スムーズに出来るようにした。台紙を切るところから想定していた以上にそれぞれの個性がでて、子どもの感性は素晴らしいと感心した。

「はじめてのチョークアート」では、講師の指導のもと、オイルパステルを用いた本格的なチョークアートを体験した。力の入れ具合で色の混ざり具合が変わるため、同じ手順で作成してもそれぞれに個性のある作品に仕上がった。背景を色鉛筆で自由に描く工程では各々が自由な発想で描き、終始集中して取り組んでいた。



組み紙で遊ぼう



はじめてのチョークアート



さわやか健康教室

◆目的◆ 講義や実践を通じて学ぶことの大切さや楽しさを確認するとともに、参加者同士の交流を深め健康な体づくりや生き生きとした毎日を送れるように支援する。

◆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	保育／定員
1	6月13日(金) 午前10時 ～11時30分	バランスボールで体幹トレーニング／ JBI日本バランスボール協会 インストラクター 柳澤 さより氏	12人／12人	—
2	9月26日(金) 午前10時 ～11時30分	軽快はつらつ体操 ／パドルジャックス体操 インストラクター 中村 香代 氏	10人／10人	—
3	12月4日(木) 午前10時 ～11時30分	冬こそフレイル予防 ／TMGあさか医療センター リハビリテーション部 作業療法士 北村 啓太 氏	25人／30人	—

◆まとめ◆ 健康な体づくりを目的として3講座を開催した。「バランスボールで体幹トレーニング」では、バランスボールが初めての方が約半数という中で、講師からバランスボールの発祥と使用するとどのような効果があるか説明があり、ストレッチで体をほぐしてバランスボールに徐々に慣れていった。ストレッチの大切さや、効果を実感しつつ参加者の緊張も緩んできて笑顔で弾んでいる姿が見られた。

「軽快はつらつ体操」では、パドルを使いストレッチやマッサージをし、体をほぐしたり、音楽に合わせて運動する講座を行った。講師の丁寧な指導もと、どの参加者もおなじみの歌謡曲にのって軽快に体操できた。優しい脳トレゲームも行い皆が笑いながら、和やかな時間を過ごした。

「冬こそフレイル予防」では、高齢者におけるフレイル予防について冬に起こりやすい問題に着目して、これからの季節に取り入れてほしい生活習慣や運動の紹介を講義と実技によりおこなった。講師からは生活の中で取り入れやすい「ながら運動」が多く紹介され、細く長く、少しだけきつく感じる程度を心がけるよう指導された。



バランスボールで 体幹トレーニング

北朝霞公民館
さわやか健康教室

バランスボールで体幹トレーニング

日時
6月13日(金)
午前10時～11時30分

定員 12人(申込み多数の場合は、
朝霞市在住者優先のうえ抽せん)

対象 どなたでも

持ち物 ヨガマット(お持ちの方)
飲み水、汗拭きタオル

その他 参加費無料

申込み 5月27日(火)まで
電話: 北朝霞公民館窓口
申込フォーム

講師 JRI日本バランスボール協会
インストラクター
藤澤 さゆりさん

北朝霞公民館
048-473-0558

申込フォーム



軽快はつらつ体操

さわやか健康教室

軽快 はつらつ体操

9月26日(金)
10:00～11:30

パドルは長さ64cm、重さ200gのしずく型。パドルを握り、両脚に合わせた体を揺らし、リフレッシュしましょう。動きやすい服装で参加してください。

対象 どなたでも
定員 10人(申込み多数の場合は、朝霞市在住者優先のうえ抽せん)
講師 パドルジャークス体操インストラクター
あかりさん
辻村真代さん(注: パドル体操サークル講師)

参加費 無料
持ち物 飲み水、汗拭きタオル、上履
申込み 9月14日(金)まで
電話・窓口・右のQRコード

北朝霞公民館
048-473-0558

北朝霞公民館
さわやか健康教室

冬こそフレイル予防

寒くなると外出が少なくなってしまう。リハビリ専門職がよりよい冬の過ごし方を伝えます。

12月4日(木)
10時～11時30分

講師 作業療法士 北村 啓太さん
[TMOあさか医療センター リハビリテーション部]

対象 軽い運動が可能なおおむね65歳以上の方
市内在住者1人まで(65歳以下でも可)

定員 30人
(申込み多数の場合は、市内在住者優先のうえ抽せん)

費用 無料
持ち物 上履き、汗拭きタオル、水分補給用の飲み物
服装 動きやすい服装でお願いします

申込み 11月19日(休)まで
電話または北朝霞公民館窓口
申込フォームで受け付けます。

北朝霞公民館
048-473-0558



冬こそフレイル予防

わ く わ く 広 場

◆目的◆ こどもの交流、おとなの交流、親子の交流、世代間交流の中でふれあう時間を共有し
情報や知識を深め様々な場面でコミュニケーションを図る場を提供する。

◆対象◆ 幼児・児童・成人

◆プログラム及び受講者◆

回	実施日時	タイトル／講師	参加者
1	9月28日(日) 午前10時 ～10時30分	ハロウィンおはなし会 ／北朝霞公民館職員	41人
2	1月30日(金) 午前10時 ～11時	親子プレイパーク「スタンプで遊ぼう」 ／北朝霞公民館職員	19人

◆まとめ◆ 「ハロウィンおはなし会」では、10月のハロウィンにちなんでおばけの話の読み聞かせと
衣装づくりを行った。読み聞かせで使用した大型絵本は、普段の本との大きさの違いに、ママも興味を
持たれていた。読み聞かせをとおり、子どもたちもよくお話を聞き、親子で楽しそうにしていた姿が見
られた。読み聞かせのあとは衣装づくりを行った

「親子プレイパーク～スタンプで遊ぼう～」では、プチプチシートをペットボトルに張り付けてスタンプ
を作り、絵の具を溶かした色水でスタンプ遊びを行った。子どもと一緒に画用紙いっぱいスタンプ
を押す保護者も楽しそうで、自宅ではなかなかできないのでうれしいとの声を頂いた。我が子の作品を
大事に持ち帰る姿も見られた。



ハロウィンおはなし会



親子プレイパーク 「スタンプで遊ぼう」



映 画 会

◆目 的◆ 映画鑑賞を通じて豊かな感性を育み、あわせて市民の憩いの場を提供する。

◆対 象◆ 幼児・児童・成人

◆プログラム及び参加者◆

回	実施日時	タイトル	参加者
1	5月31日(土) 午前10時 ～11時15分	『ノンタンといっしょスペシャル5』 『からすのパンやさん』 『まんが日本むかしばなし わらしべ長者／田植地蔵』	24人

◆まとめ◆ 上映作品は、季節と親子で楽しめるような内容を考慮して選定している。映画会については、小さなお子さんが映画館に行く前に、映画をみて体験できる機会として好評をいただいていた。毎回、小さなお子さんと共に家族での参加が結構あり、子どもたちはのびのびと鑑賞し、親子でゆったりと映画を楽しむ様子が多数見られた。

しかしながら、VHS ビデオデッキの故障により6月以降の上映が不可能となったため、今後は「わくわく広場」に役割を引き継ぎ、映画のみならず親子で楽しめる講座を開催していく。

映画会



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7年度は南朝霞公民館において地区館5館合同で実施した。

◆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	1月20日（火） 午後1時30分～3時	「子どもたちのSNSの 安全な利用について学ぶ ～親世代もSNS知識の アップデートをしよう～」 ／文教大学情報学部教授 池辺 正典 氏	36人 ／50人



北朝霞公民館まつり

- ◆目 的◆ 公民館利用サークルが日頃の学習の成果を発表し、地域の方々と交流する場とすることを目的とする。
- ◆日 時◆ 10月25日（土）午前9時30分～午後4時30分
10月26日（日）午前10時～午後2時
- ◆対 象◆ 公民館利用団体・市民
- ◆主 催◆ 北朝霞公民館まつり実行委員会
- ◆参加団体◆
 - ・展示部門 5団体
 - ・発表部門 8団体
- ◆参加人数◆ 約900人
- ◆まとめ◆ 令和7年度の公民館まつりは、10月25日（土）・26日（日）の2日間の日程で開催し、盛況のうちに終了することができました。

発表部門は、大正琴とクラシックギターの2団体の合同演奏を含め、計8団体が発表を行いました。フラダンスやクラシックバレエ発表には多くの観覧者が集まり、フォークダンスやパドル体操、ユニカールは観覧者も参加できるプログラムを組み、ウクレレの演奏や大正琴とギターの2団体の合同演奏では観覧者が一緒になって歌いだすなどバラエティに富んだ発表が行われました。

展示部門では、5団体の出展があり、1階では子どもの生け花、着物の展示、2階では絵手紙、編みもの、俳句のサークルが日頃の活動で丹念に作成した作品を来館者がじっくりと鑑賞している様子が伺えました。

今年度は、キッチンカー1台とクッキー、コーヒーの販売を出店したり、子どもが遊べるような取り組みをしたところ、参加者、来館者ともに好評でまつりの賑わいに大きく貢献しました展示部門では、公民館では今後も参加団体と協力し、よりよい学習の場を提供できるように創意工夫したい。



展示サークル



おたのしみコーナー



発表サークル



キッチンカー



祝典サークル
タイムスケジュール

25日(土)

9:30-10:30	ゆりの水フォークダンス (フォークダンス)
10:30-11:15	パドル体操サークル (体操体操)
11:30-12:30	マカリカ (マカリカ)
12:45-13:00	ウクレレの会 (ウクレレ)
14:30-15:15	どんぶつ (クラシックダンス)
16:30-18:30	あすかユニカール同好会 (ユニカール)

26日(日)

13:00-14:00 (お茶会)	楽しい音 (大正琴)
	ミザール (クラシックギター)

北朝霞公民館から
休館のお知らせ
10月23日(水)～26日(日)
・臨時休館により、25日(土)の開催も
ありません。
・館内施設、図書室等は閉鎖中。
ご不便をおかけしますが、ご了承ください。

北朝霞公民館案内



※本館東上階は図書室が常設展示場として活用されています。
※本館西上階は図書室が常設展示場として活用されています。
※本館内はエレベーターが利用できます。

開催日 第1・3・5(日)

第2・4(月)

祝日・年末年始

開催時間 9:00-21:30

10月24日(金)～26(日)

上記の期間、館内が臨時休館
になります。
館内スペースが狭いので
ご来館の際は、お気をつけ
ください。

北朝霞公民館

〒448-4733-0558

第44回(令和7年度)

北朝霞公民館まつり

笑顔ふれあひ公民館

10月25日(土) 9:30-16:30

(開演9:10)

10月26日(日) 10:00-14:00

(開演14:15)



主催

北朝霞公民館まつり実行委員会

展示部門配置図



キッチンカーの案内(駐車場・1Fロビー)
25日(土) 10:00～
★hobaru cookie 材料が、クッキー
(クッキー各種、コーヒース、レセネード)
★キッズキッチン(新しめ果物を使用したお菓子の
お品)



※各店の営業時間が異なります。雨天時の場合、
出店時間の変更または中止する場合があります。

サークル紹介



10/26(日) 10:00-12:00

★キッズ対象「おかしな祭り」開催!

対象: 小学生以下 1人1回チャレンジ(数量限定)

