

令和6年度 本庄市市民総合大学



「あなたと活かす みんなで育む

歴史と教育のまち 本庄」

～ 世のため 後のため ～



主 催 本庄市・本庄市教育委員会

企画・運営 公益財団法人 本庄早稲田国際リサーチパーク

目 次

本庄市市民総合大学実施要領	1
本庄市市民総合大学組織図	2
講座について	3
学校便りについて	4
開講式、閉講式、生涯学習推進大会について	5
月 1 回受講コース	6
自由選択コース	
生活・福祉分野	7-8
歴史・文学分野	9-10
芸術・工作分野	11-12
健康・運動分野	13-15
自然・科学分野	16-17
主な会場までの地図	18-31

令和6年度 本庄市市民総合大学実施要領

1 目 的

本庄市の将来像「あなたと活かす、みんなで育む、歴史と教育のまち 本庄 ～世のため、後のため～」を実現してゆく人材の育成と、市民一人ひとりが自己を高め、人格を磨き、幸せで豊かな人生を送ることができるように市民総合大学を設置します。

市民総合大学は、本庄市第2次生涯学習推進指針である「学びの環境（人）づくり」、「学びのつながりづくり」、「学びの成果を生かす地域づくり」、「次世代育成の支援」、「文化芸術活動の支援」を実践することで、本庄市のひとづくりとまちづくりの原動力となり、全国に世界に誇れる素晴らしいまち「本庄市」を実現することを目指します。

2 主 催 本庄市・本庄市教育委員会（本庄市教育委員会生涯学習課）

3 企画・運営 公益財団法人 本庄早稲田国際リサーチパーク

4 協 力 早稲田大学

5 学 長 本庄市長 吉田 信解

6 組織編制 市民総合大学は、全講座必修と自由選択の2コースで構成します。
全コースの講座は、市内在住・在勤・在学の小学生から高齢者までが受講できます。ただし、対象年齢が決まっている講座もあります。

① 月1回受講コース（全講座必修）

② 自由選択コース（5つの分野にある講座から自由に選択）

生活・福祉分野

歴史・文学分野

芸術・工作分野

健康・運動分野

自然・科学分野

※目や耳、体の不自由な方にも受講していただけるように可能な限り対応いたします。

7 期 間 令和6年4月～令和7年3月

8 会 場 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター、グローバルソフトウェア本庄文化ホール（本庄市民文化会館）、本庄市児玉文化会館（セルディ）、本庄市市民活動交流センター（はにぽんプラザ）、カミケンシルクドーム（本庄総合公園体育館）など

9 定 員 月1回受講コース 希望者全員
自由選択コース 定員あり

10 対 象 小学生以上の市内在住・在勤・在学の方

11 費 用 受講料は無料（必要経費（材料費など）の負担がある講座もあります。）

12 お問合せ先 公益財団法人 本庄早稲田国際リサーチパーク

本庄市市民総合大学

組織図

学 長 本庄市長 吉田 信解

企画・運営 公益財団法人 本庄早稲田国際リサーチパーク

コース・分野		対象者
月1回受講コース 決められた講座を受講します。	全講座必修 (旧シニアコース)	小学生以上の 市内在住・在勤・在学の方 *受講対象年齢が決められている講座もあります。
自由選択コース 5つの分野にある講座から 自由に選択した講座を受講します。	生活・福祉分野	
	歴史・文学分野	
	芸術・工作分野	
	健康・運動分野	
	自然・科学分野	

<講座について>

- ☆ 持ち物、費用などは、しおりや学校便りを確認してください。
- ☆ 屋内、屋外の講座にかかわらず熱中症予防のため、飲み物をお持ちください。
- ☆ 講座の後、机、いすの整理整頓は、受講生で協力して行いましょう。
- ☆ やむを得ず欠席する場合は、本庄早稲田国際リサーチパークへ連絡しましょう。
- ☆ やむを得ず欠席された場合の講座の資料は、本庄早稲田国際リサーチパークへお問い合わせください。

<欠席の連絡先・お問合せ先>

平日 9:00～17:30

公益財団法人 本庄早稲田国際リサーチパーク

電話 0495-24-7466 FAX 0495-24-7465

E-Mail shidai@howarp.or.jp

講座開催日が土・日・祝日の場合

本庄早稲田国際リサーチパークの緊急連絡先は
5月の学校便りでお知らせします。

<学校便りについて>

学校便りは、令和6年5月から令和7年2月まで発行します。

- ☆ 毎月1日に学校便りを発行します。学校便りは、講座の中止や会場・時間の変更、持ち物などその月の講座に関する連絡事項などをみなさんにお知らせするものです。最寄りの配布場所より毎月必ずお持ち帰りください。また、ホームページでも閲覧できます。

<学校便り配布場所>

- 本庄市役所 4階生涯学習課窓口
- 児玉文化会館(セルディ)の窓口
- 本庄市役所
 <市民ホール(1階)総合窓口パンフレットスタンド>
- 本庄市の公民館
 本庄公民館、本庄東公民館、本庄西公民館、
 本庄南公民館、藤田公民館、仁手公民館、旭公民館、
 北泉公民館、児玉公民館(アスピアこだま内)
 共和公民館
- 本庄市立図書館
- 市民活動交流センター (はにぽんプラザ)
 <1階パンフレットスタンド>
- 児玉総合支所 (アスピアこだま)
 <入口パンフレットスタンド>
- 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター
 <2階パンフレットスタンド>

<開講式について>

●開講式・基調講演

日 時 令和6年4月20日（土）

場 所 グローバルソフトウェア本庄文化ホール
（本庄市民文化会館）

<式典>午後1時30分～

<基調講演>午後2時～

第一生命保険株式会社 企画・後援
「世界一知りたいがんのひみつ」

講師：東京大学大学院医学系研究科
総合放射線腫瘍学講座
特任教授 中川 恵一 先生

<開講式・生涯学習推進大会について>

（時間・出演者などの詳細は、
令和7年2月の学校便りでお知らせします。）

●開講式・生涯学習推進大会

日 程 令和7年3月8日（土）（予定）

場 所 グローバルソフトウェア本庄文化ホール
（本庄市民文化会館）

生涯学習講座



※全講座はにほんチャレンジ対象講座

月1回受講コース(全9回必修)

No	日時・会場・講座名	講師
1	5/2(木)10:00~11:30 グローバルソフトウェア本庄文化ホール (本庄市民文化会館) <生活> シニアの学び直し ~5G時代の中で求められている新たな学びとは~	三角経営法務事務所代表 三角 義明 先生
2	6/6(木)10:00~11:30 グローバルソフトウェア本庄文化ホール (本庄市民文化会館) <生活> 人生を少しだけ豊かにするお金の話 (企画・後援 第一生命保険株式会社)	第一生命経済研究所 村井 幸博 先生
3	7/4(木)10:00~11:30 グローバルソフトウェア本庄文化ホール (本庄市民文化会館) <福祉> 認知症サポーターになろう	キャラバン・メイト
4	9/5(木)10:00~11:30 グローバルソフトウェア本庄文化ホール (本庄市民文化会館) <生活> ダイバーシティって何？	早稲田大学職員 山口 博之 先生
5	10/10(木)10:00~11:30 グローバルソフトウェア本庄文化ホール (本庄市民文化会館) <歴史> 山岳信仰と修験	武蔵大学人文学部 非常勤講師 西村 敏也 先生
6	11/1(金)10:00~11:30 グローバルソフトウェア本庄文化ホール (本庄市民文化会館) <福祉> 超長寿社会と高齢者の幸せについて ~公・私の役割と対応を中心に~	東京福祉大学・大学院 社会福祉学部教授 尹 文九 先生
7	12/3(火)10:00~11:30 グローバルソフトウェア本庄文化ホール (本庄市民文化会館) <生活> 子育てのヒント ~魔法のアイテム、ゲットしよう！~	埼玉県家庭教育 アドバイザー 田邊 晶子 先生
8	1/9(木)10:00~11:30 グローバルソフトウェア本庄文化ホール (本庄市民文化会館) <健康> 健腸長寿のためのおなか元気教室	埼玉北部ヤクルト販売(株) 管理栄養士 竹内 智津子 先生
9	2/6(木)10:00~11:30 グローバルソフトウェア本庄文化ホール (本庄市民文化会館) <芸術> ハートフル音楽コミュニケーション	ユニーク・スピリット 松村 正 先生



生活・福祉分野

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
1	裁判員裁判体験講座 <講師> さいたま地方検察庁 職員	<全1回> ① 7/23(火) 14:00~16:00 <会場> リサーチパーク N405、N406
	<内容> 検察の業務、裁判員裁判の説明と模擬裁判体験をします。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
2	銀行のおしごと ～目指せ日本一の銀行員～ <講師> 武蔵野銀行 本庄支店 次長 佐々木 裕 先生	<全1回> ① 8/7(水) 10:00~11:30 <会場> 武蔵野銀行 本庄支店 <対象> 小学4年生～6年生
	<内容> お仕事体験、武蔵野銀行の方に子どもたちにお金のしくみ、流れ、その大切さ、銀行の役割や銀行員の仕事について学びます。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
3	銀行のおしごと ～目指せ日本一の銀行員～ <講師> 武蔵野銀行 本庄支店 次長 佐々木 裕 先生	<全1回> ① 8/21(水) 10:00~11:30 <会場> 武蔵野銀行 本庄支店 <対象> 小学4年生～6年生
	<内容> お仕事体験、武蔵野銀行の方に子どもたちにお金のしくみ、流れ、その大切さ、銀行の役割や銀行員の仕事について学びます。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
4	高齢運転者の交通事故防止 <講師> 防犯・交通安全課 総務・交通安全担当職員	<全1回> ① 8/29(木) 10:00~11:30 <会場> リサーチパーク レクチャールーム1
	<内容> 高齢ドライバーの加齢に伴う身体能力等の低下を認識していただき、日々の運転を見直すきっかけとしていただくものです。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
5	人生100年時代にむけて ～食生活・健康づくり・環境問題について お伝えします～ <講師> 野菜ソムリエプロ 健康管理士上級指導員・調理師 重田 健一 先生	<全3回> ① 9/9(月) 14:00~15:30 ② 10/28(月) 14:00~15:30 ③ 11/18(月) 14:00~15:30 <会場> リサーチパーク レクチャールーム1
	<内容> ①人生100年時代「フレイル予防のための食生活」 ②「環境学習講座」～食品ロスを減らしましょう～ ③「感染症に負けない食生活の提案」～免疫機能アップのために～ 野菜ソムリエプロとして四季の野菜、果物の健康情報も併せてお伝えします。	



生活・福祉分野

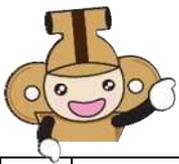
No.	講座名・講師	日程・会場・その他
6	くらしの中の製品事故 ＜講師＞ 消費生活支援センター 商品安全担当職員	＜全1回＞ ① 9/17(火) 10:00～11:30 ＜会場＞ リサーチパーク レクチャールーム1
	＜内容＞ 生活用品による製品事故について学びながら、事故防止に役立つ情報などをお話します。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
7	風呂長寿学 ～お風呂と健康&安全入浴法を学ぶ～ ＜講師＞ 高齢者入浴アドバイザー協会 代表理事 上級講師 鈴木 知明 先生	＜全1回＞ ① 11/5(火) 10:00～12:00 ＜会場＞ リサーチパーク レクチャールーム1
	＜内容＞ お風呂、温泉、銭湯などの楽しい話が満載です。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
8	片付けで人生を豊かに ＜講師＞ 整理収納アドバイザー 尾高 理恵子 先生	＜全2回＞ ① 11/27(水) 10:00～12:00 ② 12/4(水) 10:00～12:00 ＜会場＞ リサーチパーク レクチャールーム1
	＜内容＞ 誰にでもできる片付けの基本とコツを学びます。 ①人生100年時代を快適に生きるためのお片付け術 ②大掃除を成功させるコツ	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
9	きこえと健康 ～難聴と認知症の関係や補聴器の話～ ＜講師＞ 言語聴覚士・認定補聴器技能者 池上 孔規 先生	＜全2回＞ ① 1/10(金) 10:30～12:00 ② 1/17(金) 10:30～12:00 ＜会場＞ リサーチパーク レクチャールーム1
	＜内容＞ 加齢により聞こえにくくなると様々な健康への影響があります。 認知症との関連や賢い補聴器“店”選び、相手に伝わりやすい話し方について学びます。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
10	人生100年、シルバー世代の ライフプランとマネープラン ＜講師＞ ファイナンシャルプランナー 中村 享二 先生	＜全1回＞ ① 1/30(木) 10:00～11:30 ＜会場＞ リサーチパーク レクチャールーム1
	＜内容＞ 人生100年時代を迎えた今、シルバー世代にとっての生き方とお金について学び直します。	



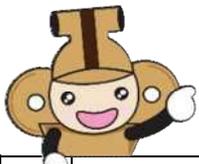
歴史・文学分野

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
11	<p>本庄市の社寺仏閣、歩いて学ぶ身近な歴史 ～児玉方面を中心に～</p> <p><講師> 町田 喜久雄 先生 小暮 純一 先生</p> <p><服装・持ち物など> 飲み物、汗拭きタオル 歩きやすい服装、履きなれた靴、リュックサック など両手が空くバッグでご参加ください。</p>	<p><全4回> ① 5/20(月) 9:30～12:00 ② 6/3(月) 9:30～12:00 ③ 6/17(月) 9:30～12:00 ④ 7/1(月) 9:30～12:00</p> <p><会場> ① リサーチパーク レクチャールーム1 ② (集合)児玉総合支所 第二庁舎駐車場 ③ (集合)セルディ駐車場 ④ (集合)共和公民館駐車場</p>

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
12	<p>本庄市の社寺仏閣、歩いて学ぶ身近な歴史 ～本庄方面を中心に～</p> <p><講師> 小暮 純一 先生 町田 喜久雄 先生</p> <p><服装・持ち物など> 飲み物、汗拭きタオル 歩きやすい服装、履きなれた靴、リュックサック など両手が空くバッグでご参加ください。</p>	<p><全3回> ① 9/12(木) 9:30～12:00 ② 10/3(木) 9:30～12:00 ③ 11/14(木) 9:30～12:00</p> <p><会場> ① (集合)若泉運動公園 (元市民プール駐車場) ② (集合)本庄公民館駐車場 ③ (集合)カミケンシルクドーム駐車場</p>

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
13	<p>禅寺で座禅と歴史にふれる瞬間</p> <p><講師> 開善寺 住職 大野 宏文 先生 副住職 大野 陽春 先生</p>	<p><全2回> ① 6/21(金) 14:00～15:30 ② 7/8(月) 14:00～15:30</p> <p><会場> 開善寺 本堂</p>
<p><内容> 開善寺住職の指導による座禅体験。お寺の文化を見学し、往時の歴史のお話を聞きます。</p>		

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
14	<p>百人一首と百人秀歌 ～最新の研究を踏まえて～</p> <p><講師> 早稲田大学文学学術院教授 元早稲田大学本庄高等学院長 兼築 信行 先生</p>	<p><全4回> ① 9/20(金) 13:30～15:00 ② 9/27(金) 13:30～15:00 ③ 10/4(金) 13:30～15:00 ④ 10/11(金) 13:30～15:00</p> <p><会場> リサーチパーク レクチャールーム1</p>
<p><内容> 藤原定家撰とされる百人一首は、実は、定家撰の百人秀歌をもとに、後人が改変したものという考え方が学界では有力になってきました。この最新の研究動向を紹介するとともに、教育素材として圧倒的な需要を得てきた百人一首の歴史的意義を再確認します。</p>		

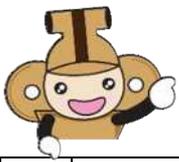


歴史・文学分野

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
15	サピエンス史から見た武道と武士道 ～人間と戦争～ <講師> 早稲田大学名誉教授 志々田 文明 先生	<全4回> ① 10/2(水) 10:30～12:00 ② 10/9(水) 10:30～12:00 ③ 10/16(水) 10:30～12:00 ④ 10/23(水) 10:30～12:00 <会場> リサーチパーク レクチャールーム1
	<内容> ①幕末の桜田門外ノ変から見る、武芸の意味、機能、限界、意義。 ②文豪森鷗外の作品に見る、武士道における「力」と「悲しみ」。 ③明治に登場した教育としての近代武道と、戦後におけるその継承の意味。 ④現在のウクライナ戦争とサピエンスの将来。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
16	本庄の歴史 ～私たちはどこから来て、どうしてこの北関東の 本庄に住むようになったのでしょうか～ <講師> 早稲田大学 考古資料館 学芸員 井上 裕一 先生	<全4回> ① 12/2(月) 14:00～15:30 ② 12/9(月) 14:00～15:30 ③ 12/16(月) 14:00～15:30 ④ 12/23(月) 14:00～15:30 <会場> リサーチパーク レクチャールーム1
	<内容> ①旧石器時代・②縄文時代・③弥生時代・④古墳時代へと、人類学・考古学の成果を活用しながら辿ります。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
17	本庄市の絹産業遺産 ～蚕糸業の歴史と現代に残る文化財～ <講師> 本庄早稲田の杜ミュージアム 学芸員 松浦 誠 先生	<全3回> ① 2/7(金) 14:00～15:30 ② 2/14(金) 14:00～15:30 ③ 2/21(金) 14:00～15:30 <会場> ①②リサーチパーク レクチャールーム1 ③ 旧本庄商業銀行煉瓦倉庫
	<内容> ①近代日本における蚕糸業と人々の生活 ②近代の本庄における蚕糸業1 ③近代の本庄における蚕糸業2	



芸術・工作分野

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
18	<p>国産小麦粉で美味しく愉しくパン作り教室 ～48年の経験からプロが教える パン作りに大切なポイント～</p> <p><講師> 本庄パン処麦と豆オーナーシェフ TBC学院国際テクニカル調理 菓子専門学校パン科講師 ベーカリーアドバイザー 宇田 亨 先生</p>	<p><全2回> ① 5/1(水) 13:00～17:00 ② 5/8(水) 13:00～17:00</p> <p><会場> はにぽんプラザ キッチンスタジオ</p> <p><材料費> 1,500円(各回)</p> <p><持ち物> エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、 持帰り用パンの袋、筆記用具等</p>
	<p><内容> ① 国産小麦の食パン・菓子パン(あんパン、クリームパン) 手捏ねで作る国産全粒粉パンのデモンストレーション(持帰り) パン作りの要点とパンと健康について</p> <p>② 総菜パン(ピザパン・ウインナーパン) 手捏ねで作るロールパンのデモンストレーション(持帰り) 家庭のパン作りと専門店のパン作りの違い</p>	
19	<p>焼き物文化を楽しむ</p> <p><講師> 元早稲田大学本庄高等学院教諭 佐々木 幹雄 先生 (一社)日本考古学協会会員 進藤 敏雄 先生</p>	<p><全6回> ① 5/10(金) 13:00～16:00 ② 5/17(金) 13:00～16:00 ③ 5/24(金) 13:00～16:00 ④ 5/31(金) 13:00～16:00 ⑤ 7/10(水) 13:30～15:00 ⑥ 7/12(金) 15:30～17:00</p> <p><会場> ① リサーチパーク レクチャールーム1 ②③④ セルディ 美術工芸室 ⑤⑥ 早稲田大学本庄高等学院</p> <p><材料費> 3,000円</p> <p><持ち物> タオル、雑巾</p>
	<p><内容> 桃山時代の茶碗を作り、お茶を飲み、 日本の焼き物文化を楽しみます。</p>	
20	<p>【早稲田大学本庄高等学院協力講座】 茶道教室 ～茶道の基本教えます～</p> <p><講師> 早稲田大学本庄高等学院 茶道部のみなさん</p>	<p><全1回> ① 7/14(日) 14:00～15:30</p> <p><会場> 宍勝寺</p> <p><材料費> 700円</p> <p><服装> 白の靴下で参加してください。</p>
	<p><内容> 日本の伝統文化を体験します。お辞儀の仕方の基本を学びます。</p>	



芸術・工作分野

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
21	【本庄第一高等学校協力講座】 あなたの絵を 芸術作品にするためのコツ教えます！ <講師> 本庄第一高等学校 美術部のみなさん	<全1回>① 7/30(火) 10:00～11:30 <対象> 小学3～6年生対象 <会場> 本庄第一高等学校 <持ち物> 絵の具セット、上履き
	<内容> 絵画やポスターを見栄えのよい作品にしましょう！ どのようにお絵描きを始めたらいいのか、いくつかのポイントをふまえてアドバイスいたします！	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
22	【本庄東高等学校協力講座】 東高生と楽しくお箏を弾いてみよう！ ～「七七八 七七八」のナゾを解け！！～ <講師> 本庄東高等学校 箏曲部のみなさん	<全1回>① 8/6(火) 9:45～11:45 <対象> 小学生対象 <会場> 本庄東高等学校 <持ち物> 上履き、琴の爪を持っている方は お持ち下さい。
	<内容> 日本古来の音を体験します。箏曲部みなさんの演奏を聴き、お箏を弾きます。 最後にみんなで演奏しましょう♪	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
23	大人のための埴輪作り <講師> (一社)日本考古学協会会員 進藤 敏雄 先生	<全4回>① 9/24(火) 13:00～17:00 ② 9/25(水) 13:00～17:00 ③ 9/26(木) 13:00～17:00 ④ 11/13(水) 13:30～14:30 <会場> ①②③ セルディ 美術工芸室 ④ 早稲田大学本庄高等学院
	<内容> 実物に近い男子人物埴輪を作ります。 <材料費> 3000円 <持ち物> タオル、雑巾	

24	オーケストラをとおして学ぶ「傾聴力」 <講師> フリーランストラペット奏者 早稲田大学アカデミックソリューション講師 三浦 翔 先生	<全4回>① 10/17(木) 13:30～15:00 ② 10/24(木) 13:30～15:00 ③ 10/31(木) 13:30～15:00 ④ 11/7(木) 13:30～15:00 <会場> リサーチパーク レクチャールーム1
	<内容> 多様性(ダイバーシティ)を音で表現する「オーケストラ」とおして、他者の好きな音楽や、 感じたことを受容する「傾聴力」と、自分の好きな音楽を見つけて相手に理解してもらう 「伝える力」を、コミュニケーション研究のテクニックを用いて学びます。	



健康・運動分野

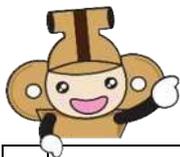
No.	講座名・講師	日程・会場・その他
25	トータルコンディショニング ～身体に意識を向け動く楽しさを感じる～ 初心者大歓迎！	<全4回> ① 5/9(木) 13:30～15:00 ② 5/16(木) 13:30～15:00 ③ 5/23(木) 13:30～15:00 ④ 5/30(木) 13:30～15:00
	<講師> フィットネスインストラクター 簾谷 久美子 先生	<会場> カミケンシルグドーム 多目的室 <持ち物> 体育館シューズ、汗拭きタオル
	<内容> 筋コンディショニングやストレッチを行い全身を整える。凝り固まった体をほぐしながら徐々に体を温めていきます。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
26	100mウォーキング ～美しく速く歩くことの効果～(前期 本庄会場)	<全3回> ① 6/5(水) 14:30～16:30 ② 6/12(水) 14:30～16:30 ③ 6/19(水) 14:30～16:30
	<講師> 早稲田大学本庄高等学院 教諭 田邊 潤 先生	<会場> カミケンシルグドーム サブアリーナ <持ち物> 体育館シューズ、大きめのタオル
	<内容> 生活の質を上げるマルチエクササイズを取り入れながら、100mウォーキングを実践します。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
27	100mウォーキング ～美しく速く歩くことの効果～(後期 児玉会場)	<全3回> ① 10/30(水) 14:30～16:30 ② 11/20(水) 14:30～16:30 ③ 12/11(水) 14:30～16:30
	<講師> 早稲田大学本庄高等学院 教諭 田邊 潤 先生	<会場> タカハシソースエコピア アリーナ全面 (本庄市児玉総合公園体育館) <持ち物> 体育館シューズ、大きめのタオル
	<内容> 生活の質を上げるマルチエクササイズを取り入れながら、100mウォーキングを実践します。	

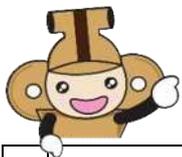
No.	講座名・講師	日程・会場・その他
28	椅子ヨガで「健幸」に！ ～ずっと！もっと！元気！～	<全2回> ① 6/14(金) 13:30～15:00 ② 6/28(金) 13:30～15:00
	<講師> チェアヨガインストラクター 窪田 真弓 先生	<会場> セルディ 大・中会議室 <持ち物> スポーツタオルなど長めのタオル 水分補給用の飲み物
	<内容> 椅子に座って行う簡単なポーズが気持ちいい！深い呼吸でリラックス！ 体が硬くても、運動が苦手な方でも、無理なく安全にできます。一緒に心地よく体をほぐしましょう！	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
29	キッズダンス	<全2回> ① 6/29(土) 10:00～11:30 ② 7/6(土) 10:00～11:30
	<講師> MISATOクラブダンス講師 本庄ダンスクラブ講師 ダンスインストラクター HIRO 先生	<会場> タカハシソースエコピア アリーナ全面 (本庄市児玉総合公園体育館) <持ち物> 体育館シューズ(上履き)
	<内容> ジャンボリーに合わせてみんなでおどきましょう。	



健康・運動分野

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
30	<p>モルックしようぜ！ ～モルックから学ぶ優しい世界～</p> <p><講師> 美里町職員</p>	<p><全1回> ① 7/24(水) 10:00～11:30 <会場> カミケンシルクドーム サブアリーナ <持ち物> 体育館シューズ(上履き)</p>
	<p><内容> フィンランド発祥の誰でも楽しめるスポーツ、モルック体験をします。 競技をとおして、チームメイトや対戦相手への、思いやりの気持ちを感じてもらいます。</p>	
31	<p>ボッチャに挑戦！</p> <p><講師> 本庄市ボッチャ協会会員のみなさん</p>	<p><全1回> ① 9/14(土) 14:30～16:00 <会場> カミケンシルクドーム サブアリーナ <持ち物> 体育館シューズ(上履き)</p>
	<p><内容> パラリンピック公式競技のボッチャを知り会員とともに体験します。</p>	
32	<p>ボッチャに挑戦！</p> <p><講師> 本庄市ボッチャ協会会員のみなさん</p>	<p><全1回> ① 9/21(土) 14:30～16:00 <会場> カミケンシルクドーム サブアリーナ <持ち物> 体育館シューズ(上履き)</p>
	<p><内容> パラリンピック公式競技のボッチャを知り会員とともに体験します。</p>	
33	<p>いつまでも健やかにハッピーに!! ～健幸ヨガ～</p> <p><講師> 公益財団法人スポーツ協会 公認スポーツプログラマー 初級アスリートヨガ指導員 岡田 智英子 先生</p>	<p><全4回> ① 10/8(火) 13:30～15:30 ② 10/22(火) 13:30～15:30 ③ 11/12(火) 13:30～15:30 ④ 11/26(火) 13:30～15:30 <会場> カミケンシルクドーム サブアリーナ <持ち物> バスタオル又はヨガマット、体育館シューズ</p>
	<p><内容> 呼吸に合わせてゆっくり体を動かします。無理のないようご自身のちょうどいい範囲で動いていきます。 体の硬い人、ヨガをやったことない人、大歓迎です。終わった後の心身の軽さを感じましょう!</p>	
34	<p>転ばないからだづくり ～今からできる転倒予防～</p> <p><講師> 理学療法士 エバーローズ株式会社 代表取締役社長 根岸 俊平 先生</p>	<p><全4回> ① 12/10(火) 14:00～15:30 ② 12/17(火) 14:00～15:30 ③ 1/14(火) 14:00～15:30 ④ 1/28(火) 14:00～15:30 <会場> リサーチパーク レクチャールーム1</p>
	<p><内容> ①理学療法士とは 転倒の種類 ②転倒予防の重要な筋肉 ③自主トレーニングの仕方 ④トレーニング実践 座りながら上半身や足を動かします。</p>	



健康・運動分野

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
35	しなやかな体を作るストレッチ教室 <講師> フィジカルトレーナー 佐藤 基之先生	<全4回> ① 12/18(水) 13:15~15:15 ② 1/22(水) 13:15~15:15 ③ 2/5(水) 13:15~15:15 ④ 2/26(水) 13:15~15:15 <会場> カミケンシルクドーム サブアリーナ <参加費> 500円(4回分) <持ち物> 体育館シューズ、バスタオル(ヨガマット)
	<内容> ストレッチを通して様々な事が学べます。 ・しなやかな身のこなしができる「柔軟性」 ・息切れしない強い「心肺機能」 ・歩く、動き続けられる「筋力」 身体機能の衰えを年齢のせいする前に、日常生活を見直してみましよう。『あなたにとって必要な運動と知識』が得られるクラスです。	



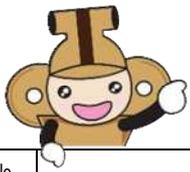
自然・科学分野

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
36	身近な植物ウォッチング ～5月と10月の野山を歩こう～	<全2回> ① 5/11(土) 10:00～11:30 ② 10/5(土) 10:00～11:30
	<講師> 元本庄南小学校校長 寺尾 好夫 先生 <内容> 観光農業センター周辺を歩いて、植物を観察しましょう。	<会場> ①、② (集合)観光農業センター <服装> 野外観察に適した身支度、長袖のシャツ、長スボン、帽子など。 <持ち物> 軍手、ビニール袋など。 あれば虫よけスプレー、ルーペ。

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
37	本庄の農業は魅力いっぱい！ ～本庄農業女子と一緒に探訪しよう～	<全3回> ① 6/1(土) 10:00～13:00 ② 10/26(土) 10:00～12:00 ③ 2/15(土) 10:00～12:00
	<講師> 本庄農業女子 ①倉野内直子先生、飯島由子先生 金井祐加先生、牧野涼子先生 ②大谷美紗先生、金子さら先生 ③久保香代子先生 <内容> ①本庄産の初夏のお野菜の試食や美味しい食べ方や保存方法、野菜農家ならではのエピソードをお話します。 ②本庄市は花農家が多く、「ポインセチア」は全国でも有数の産地です。ハウスで、花農家の仕事や植物の育て方などお話し、ポインセチアのラッピング講座を行います。 ③皆さんの食を支える農業の担い手の減少・高齢化が進む現状や和牛を育てお肉として消費者に届くまでのことをお話します。	<会場> ①はにぼんプラザ キッチンスタジオ ②(集合)カミケンシルグドーム駐車場 ③リサーチパーク レクチャールーム1 <参加費> ① 1000円(野菜) ② 1500円(花) ③ 無料(畜産) <持ち物> ①エプロン、三角巾、マスク

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
38	【早稲田大学本庄高等学院協力講座】 世界に一つだけの大きなカレンダーを作ろう！	<全1回> ① 7/7(日) 10:00～11:30
	<講師> 早稲田大学本庄高等学院 のみなさん <内容> 大盤プリンターを使って、自分で描いた絵や写真を貼った2025年用の大きなカレンダーを作ります。作ったカレンダーは後日、印刷してお渡します。	<会場> 早稲田大学 本庄高等学院 <教材費> 1000円

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
39	シューティングゲーム・プログラミング	<全1回> ① 7/15(月) 10:00～11:30
	<講師> 埼玉工業大学 元情報システム学科教授 現非常勤講師 関口 久美子先生 <内容> Scratch(スクラッチ)というプログラミング言語を用いてシューティングゲームを作成します。	<会場> 埼玉工業大学 23号館PC教室 <対象> 小学4年生～6年生



自然・科学分野

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
40	【本庄第一高等学校協力講座】 苔玉づくり <講師> 本庄第一高等学校 生物部のみなさん	<全1回>① 7/30(火) 13:00~14:30 <対象> 小学生 <会場> 本庄第一高等学校
	<内容> 苔玉って何だろう？生物部のみなさんと一緒に作ってみよう。	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
41	私たちにとっての“カーボンニュートラル”とは？ ～地球温暖化への対応と省エネ生活の推進～ <講師> 早稲田大学 大学院 環境・エネルギー研究科 教授 納富 信 先生 大学院生のみなさん	<全3回>① 8/24(土) 13:30~15:00 ② 8/31(土) 13:30~15:00 ③ 9/7(土) 13:30~15:00 <会場> ③リサーチパーク レクチャールーム1
	<内容> ①カーボンニュートラルとは？気候変動・地球温暖化の今は？将来は？ ②エネルギーとは？エネルギーに関わる問題とは？ ③省エネルギー生活とは？これからわたしたちに出来ることは何？	

No.	講座名・講師	日程・会場・その他
42	【早稲田大学本庄高等学院協力講座】 理科実験教室 ～暗くなると点灯する行灯(和風ランプ)作り～ <講師> 早稲田大学本庄高等学院 副学院長 影森 徹 先生	<全1回>① 7/31(水) 9:30~12:00 <対象> 小学4年生~6年生 <会場> 早稲田大学本庄高等学院 <材料費> 500円
	<内容> 暗くなると自動的に明かりがつく仕組みを学んで、おしゃれな行灯を作ろう。	

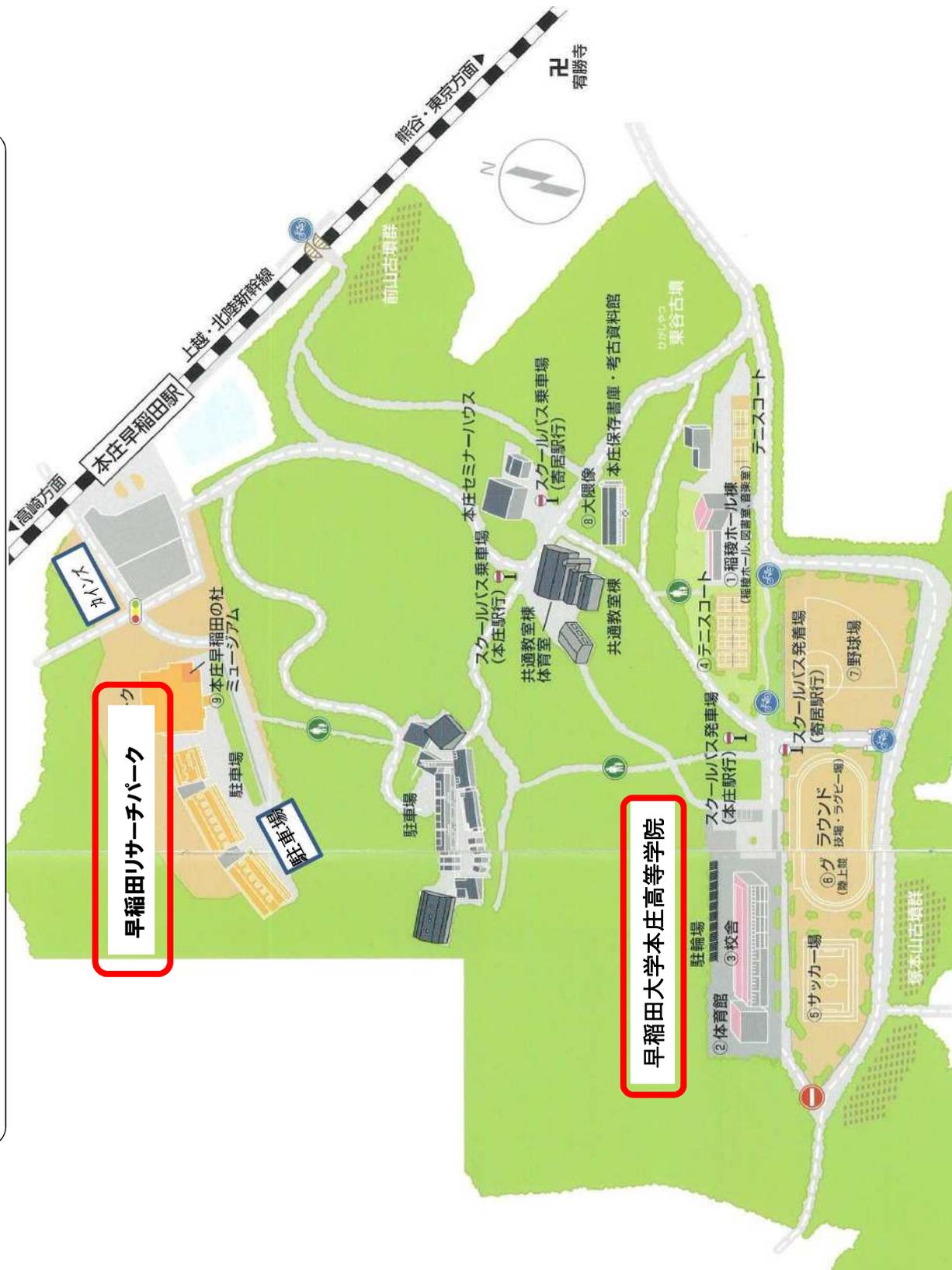
No.	講座名・講師	日程・会場・その他
43	温泉学 ～初級編～ <講師> 温泉利用指導者 温泉入浴指導員 鈴木 知明 先生	<全1回>① 11/22(金) 10:00~12:00 <会場> リサーチパーク レクチャールーム1
	<内容> 脱衣場に掲載されている温泉分析書を初歩から学びます。	

主な会場までの地図

- ☆ 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター
- ☆ 本庄総合公園駐車場（第一駐車場、第二駐車場）
- ☆ 児玉文化会館（セルディ）
- ☆ 本庄市観光農業センター
- ☆ 埼玉工業大学
- ☆ 開善寺
- ☆ 宥勝寺
- ☆ 武蔵野銀行 本庄支店
- ☆ 旧本庄商業煉瓦倉庫
- ☆ 本庄第一高等学校
- ☆ 本庄東高等学校
- ☆ 若泉運動公園
- ☆ 本庄市の公民館案内図（学校便り配布場所）



早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター
〒367-0035 本庄市西富田1011

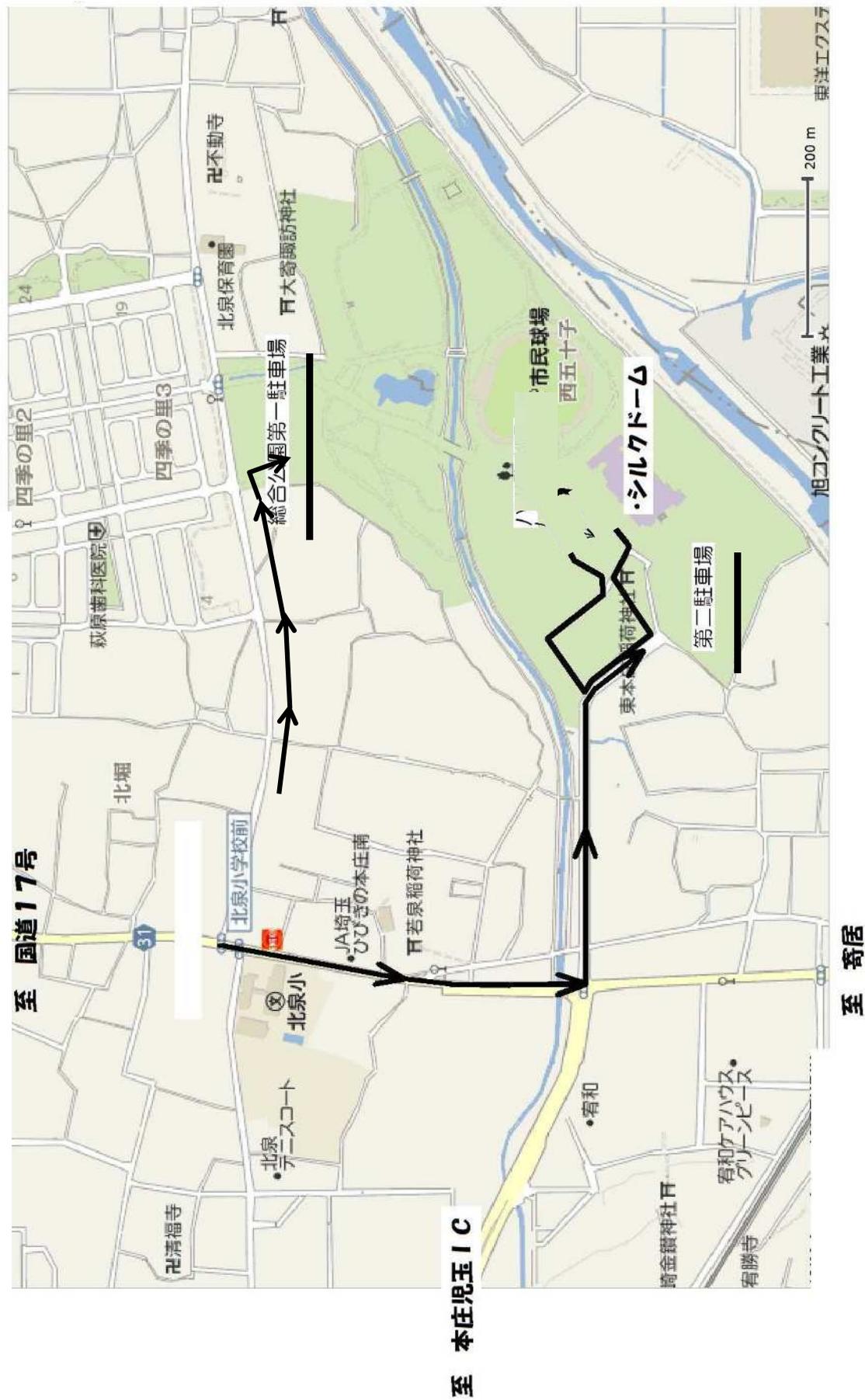


早稲田リサーチパーク

早稲田大学本庄高等学院

本庄総合公園駐車場

第一駐車場(四季の里側)…北泉小学校前の信号を左折。
第二駐車場(シルクドーム側)…北泉小学校を過ぎて1つ目の信号を左折。



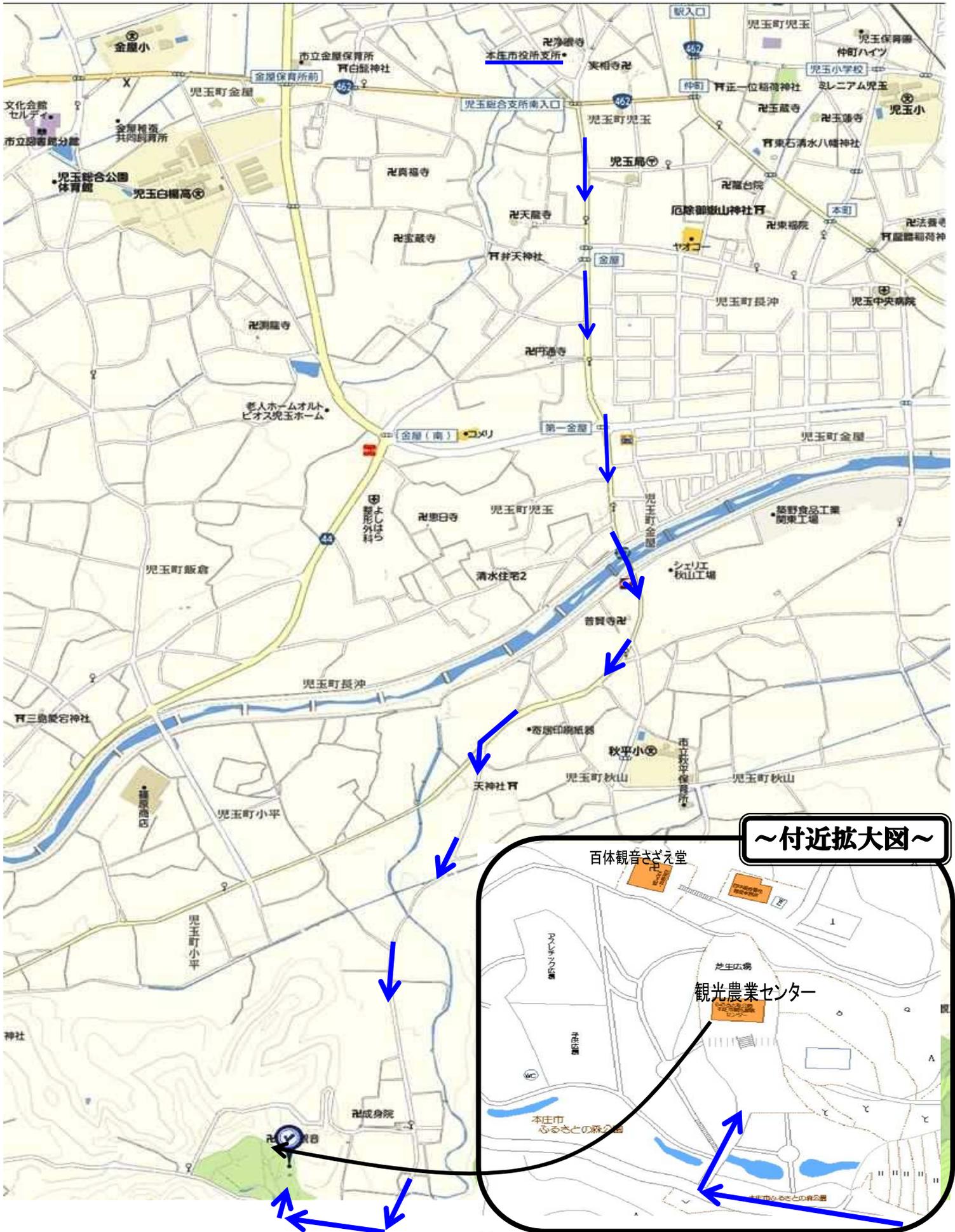
本庄市児玉中央公民館・児玉文化会館(セルテイ) 〒367-0216 本庄市児玉町金屋728-2 TEL 0495(72)8851



本庄市ふるさとの森公園 本庄市観光農業センター

本庄市児玉町小平653

電話：0495 (72) 6742



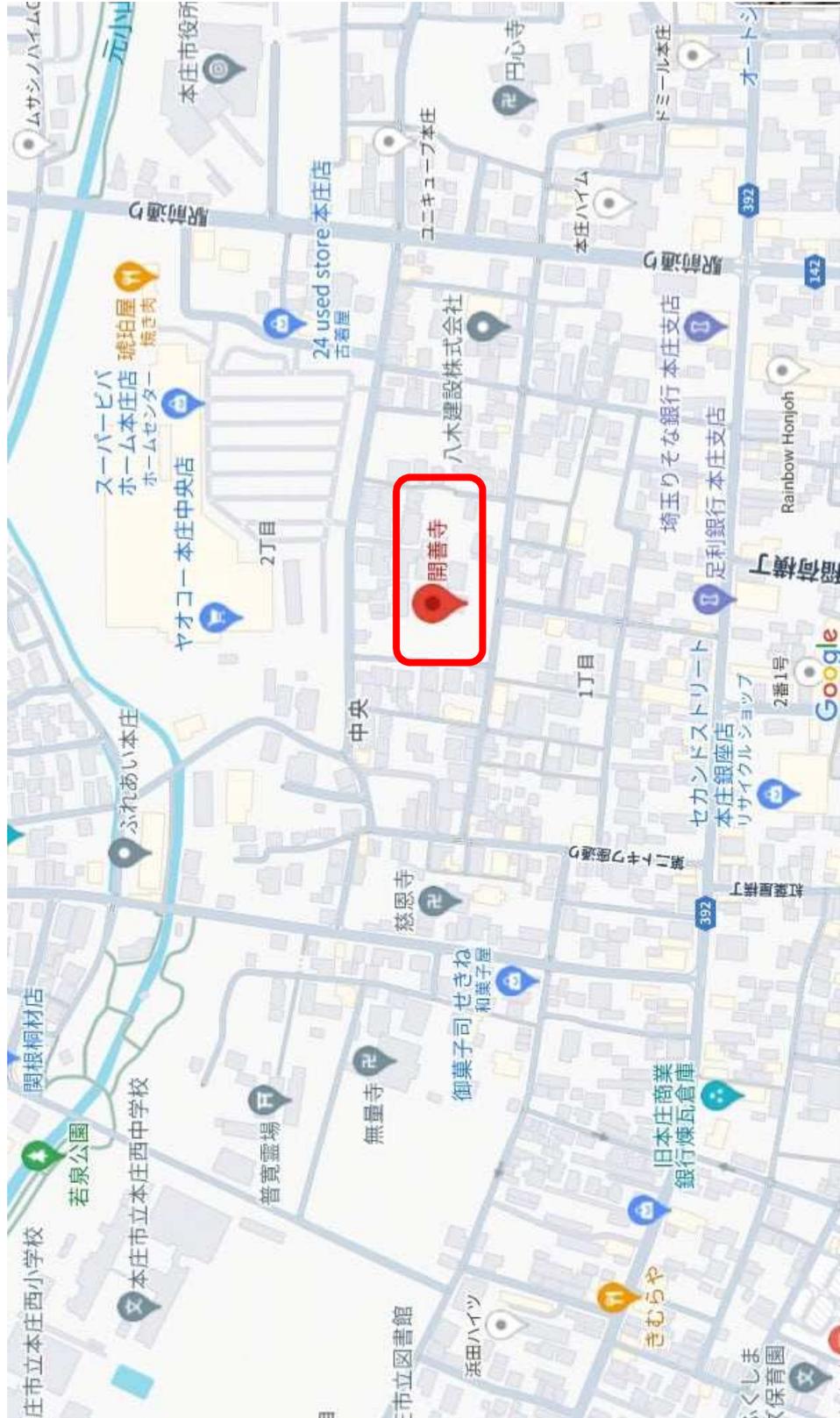
埼玉工業大学

〒369-0203 深谷市普濟寺 1690



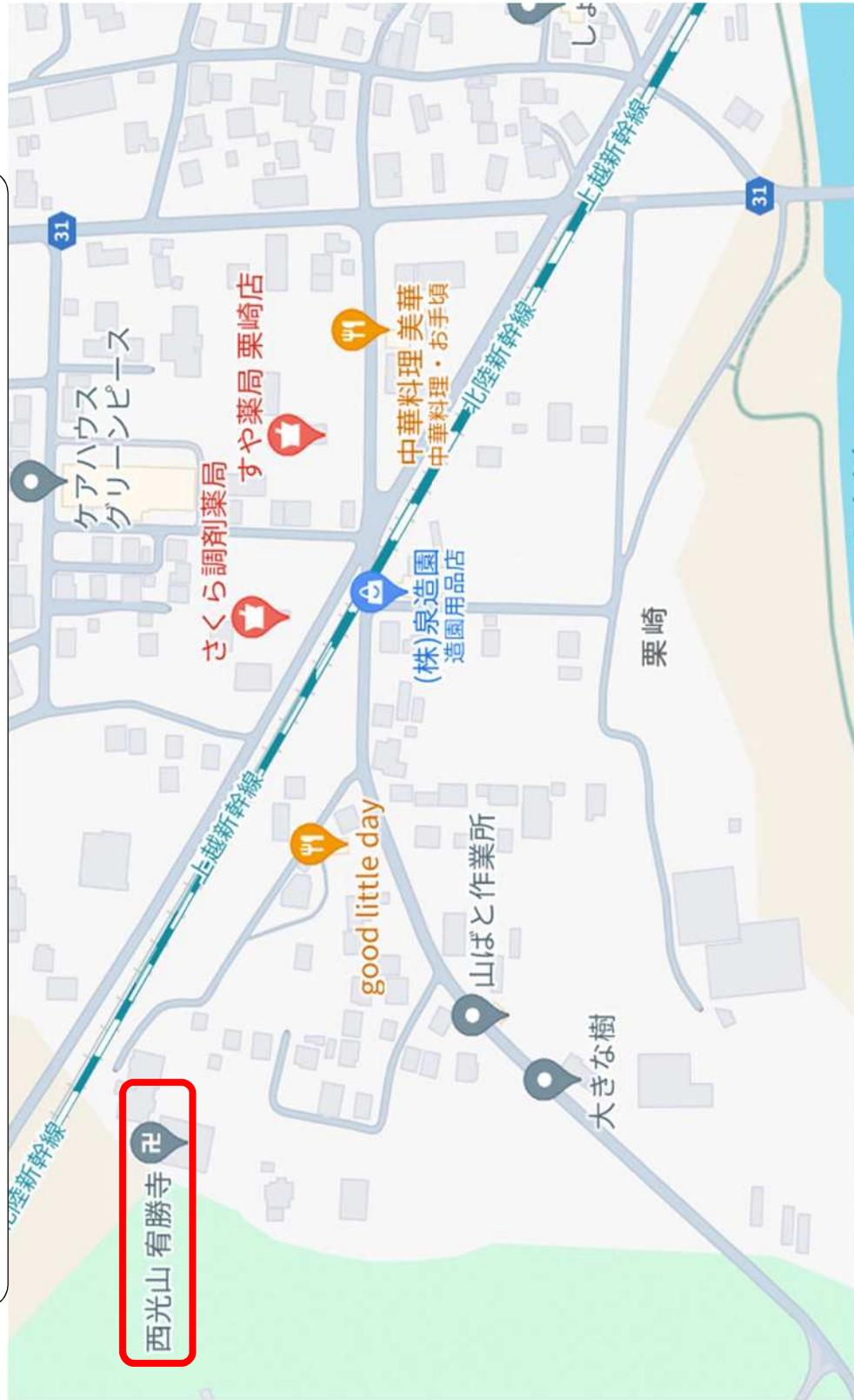
開善寺

〒367-0053 本庄市中央2丁目8-2



宍勝寺

〒367-0053 本庄市栗崎 155



武蔵野銀行 本庄支店
〒367-0041 本庄市駅南2丁目 28-17



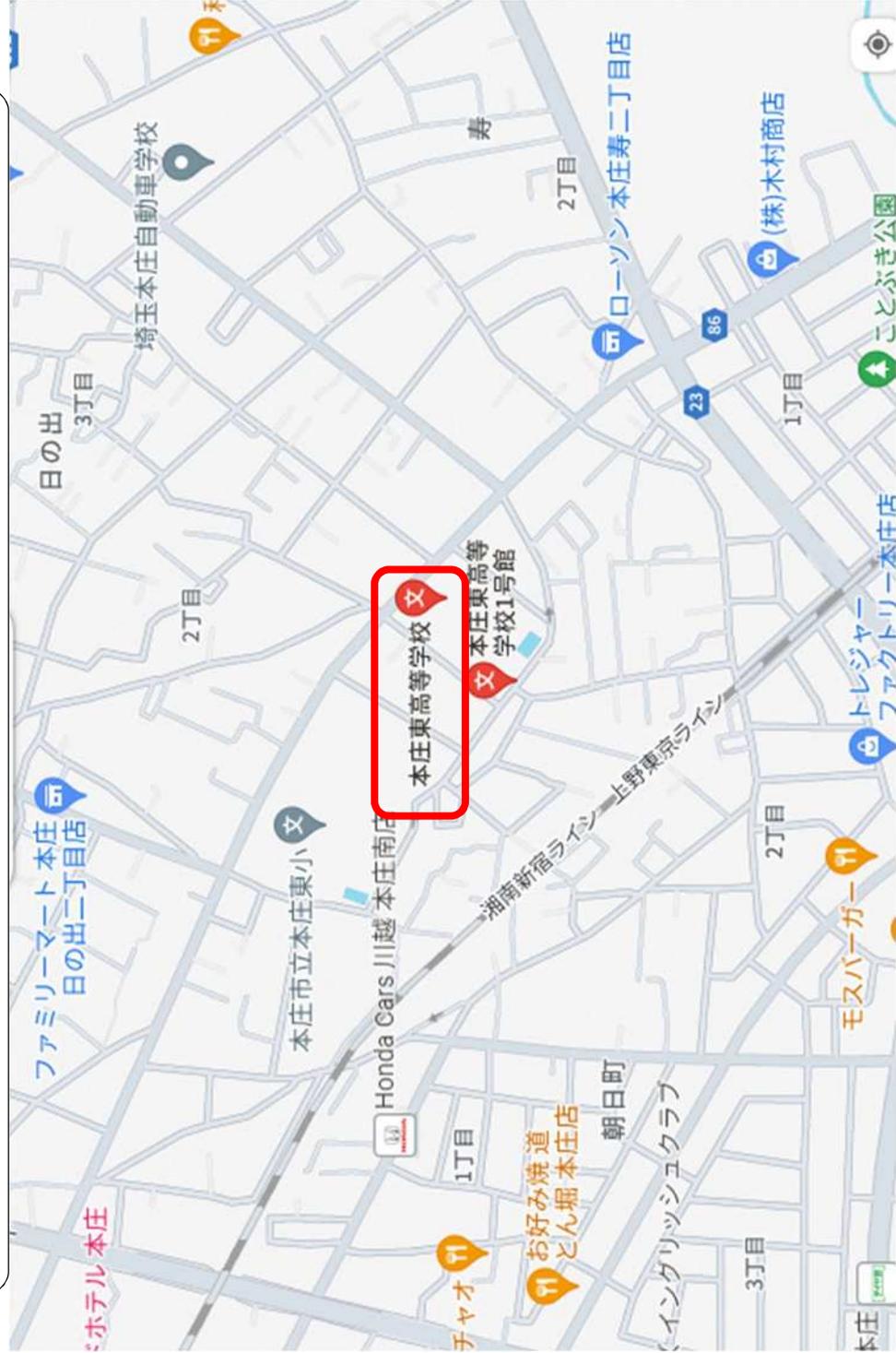
本庄第一高等学校

〒367-0002 本庄市仁手 1789



本庄東高等学校

〒367-0022 本庄市日の出 1-4-5



若泉運動公園 多目的グラウンド

本庄市小島6丁目地内



※フラワーパーク・いずみ保育所の向いです。
 本庄市民プール跡地で、現在は人工芝のフットサル場となっています。

本庄市の公民館案内図



<お問合せ> 公益財団法人 本庄早稲田国際リサーチパーク

所在地 本庄市西富田 1011

電 話 0495-24-7466

F A X 0495-24-7465

E-Mail shidai@howarp.or.jp

