

見つけよう、わたしの「学び」と「つながり」

2026

参加費
無料

生涯学習フェスティバル

令和
8年

10/25日

13:00 ~ 17:30

会場 与野本町コミュニティセンター

(中央区本町東 3-5-43)

事前申込制 //

生涯
学習

ワークショップ

13:00 ▶ 17:30

※ワークショップにより開始時間及び終了時間が異なります。

生涯学習人材バンク*の登録者による、
楽しみながら学べる 8 種類の
ワークショップをご用意しました。
実施内容の詳細は裏面をご確認ください。

事前申込不要！

生涯
学習

PRスペース

14:00 ▶ 15:30

多目的ルーム大/第3・4会議室

さいたま市の生涯学習に関する情報の提供
や、生涯学習人材バンク*の登録者がご来
場の皆様に自身の知識や技能を直接 PR す
る生涯学習 PR スペースを実施します。
会場では、PR スペースを巡るシールラリー
を開催予定です。たくさんのブースを回って
「学びのきっかけ」と記念品と一緒にゲット
しましょう！

*生涯学習人材バンク:「自分の知識や技能等を教えたい!」という方を登録・公開し、講師等を探している方に紹介する制度です。

🚶 ご来場の際は公共交通機関をご利用ください。

生涯学習情報システムや市ホームページでは
イベントの最新情報を随時更新していますので、
ご確認ください。

さいたま市生涯学習フェスティバル

検索



ワークショップの詳細及び申込方法は裏面をご確認ください。



裏面も見てネ!



生涯学習ワークショップ

人材バンク登録講師の詳細については生涯学習情報システムでご確認いただけます。

名 称	内 容	講 師	対象年齢	定員	時 間
チェアヨガ	イスに座って行うヨガクラスです。緊張した体を呼吸とともに気持ちよく伸ばし、爽快感を味わいましょう。体力や柔軟性に自信がない方でも、安心してご参加いただけます。	登録 No.37021 サチエ	どなたでも	30 名	13:00 ～ 14:00 (60 分)
カプセルアート	普段はゴミとして捨てられてしまうガチャガチャの空きカプセルを使い世界にひとつだけのオリジナル立体アート（動物やマスコットなど）を作成します。身近なカプセルがアートに変わる感動の瞬間を体験してみませんか？	登録 No.37027 黒澤 篤	小学生以下 (保護者同伴推奨、 未就学児は必須)	20 名	13:00 ～ 14:30 (90 分)
平安の華麗なファッション	平安の衣は単に着るものだけではなく、その色と同様に様々な光を作品に投げかけています。平安の華麗な衣の意味や特徴を探り、その万華鏡のような光を体感しましょう。	登録 No.36028 川村 裕子	10 歳以上	42 名	13:00 ～ 14:30 (90 分)
埼玉の城館とその歴史	武蔵国・埼玉県内には中世期以降、多くの城館が存在しました。今回は、埼玉の城館の成り立ちや江戸時代まで残った忍城・川越城・岩槻城など著名な城の特性などを詳しくお話します。	登録 No.G7002 埼玉城郭研究会	18 歳以上	30 名	13:00 ～ 15:00 (120 分)
姿勢スッカリ！自律神経を整える「骨盤体操」 ～猫背・肩こり・腰痛予防のためのセルフケア～	身体のだるさの原因は骨盤と背骨をセルフケアで整えてリフレッシュ！椅子や立位で手軽にできる体操で姿勢改善を目指します。無理なく続けることで自律神経が整い、こりやハリを和らげます。	登録 No.31024 梶田 了	18 歳以上	30 名	15:00 ～ 16:00 (60 分)
ヨガ×中医学 ～秋の乾燥は呼吸でセルフケア～	秋は心地よい季節。同時に、空気が乾燥し始める時季でもあります。ツボ押しや薬膳など中医学のセルフケアと、呼吸を深めるやさしいヨガで、深い呼吸の心地よさを体感してみませんか。 持ち物 ヨガマットまたはバスタオル	登録 No.36020 中村 三月	18 歳以上	30 名	15:00 ～ 16:30 (90 分)
「パーソナルカラー体験講座」 ～似合う色を知って、 自分らしく毎日を楽しみましょう～	「自分に似合う色」を知ると、毎日の洋服選びやメイクがもっと楽しくなります。この講座では、色によって顔映りや印象が変わる様子を体験していただき、日常生活に取り入れやすい配色のコツをご紹介します。	登録 No.33031 土谷 久美子	18 歳以上	20 名	15:00 ～ 17:00 (120 分)
大人のための金融リテラシー講座	物価上昇が続く今、「なんとなく」の家計管理や貯金だけでは老後の安心は作れません。この講座では、老後を見据えたこれからのお金の知識を、基礎からわかりやすくお伝えします。	登録 No.34016 佐々木 京子	18 歳以上	30 名	15:30 ～ 17:30 (120 分)

申込方法

- 申込期間** 令和8年10月4日(日)まで 往復ハガキでお申込みの場合は**必着**
対 象 さいたま市在住、又は在勤・在学の方
申込方法 往復ハガキ

往信ハガキの裏面に

- ①参加を希望するワークショップ名称 ②郵便番号・住所 ③参加者全員の氏名(ふりがな)
 ④電話番号 ⑤在勤の方は勤務地・事業所名、在学の方は学校名・学年をご記入ください。

返信ハガキの表面(宛名面)に

- ①返送先の郵便番号・住所 ②氏名をご記入の上、ご送付ください。

[宛先] 〒330-9588 さいたま市浦和区常盤 6-4-4 生涯学習振興課企画振興係

インターネット ※生涯学習情報システムの利用者登録が必要です。

生涯学習情報システムからお申込みが可能です。

注意事項

- ・お申込み多数の場合は抽選となります。(先着順ではありません。)
- ・諸事情によりイベントの開催を中止させていただく場合がございます。
- ・その際は生涯学習情報システム及びさいたま市ホームページでお知らせします。

学びのきっかけを
ゲットしよう！



生涯学習情報システム

お申込みのほか、生涯学習ワークショップやPRスペースの最新情報をご確認いただけます。

