

令和8年度 さかと市民塾 受講生大募集！！

市民講師によって企画された
「令和8年度さかと市民塾」の受講生を募集します。
今回もバラエティに富んだ講座が企画されました！



はがき・坂戸市電子申請サービスでお申込みできます。

（講座や申込方法の詳細は中を御覧ください。）

多くの方の申込みをお待ちしています！
市外在住の方もぜひご参加ください！

〈問合せ〉

坂戸市教育委員会 社会教育課内 さかと市民塾事務局

電 話 049-283-1331(内線584)

E-mail sakado80@city.sakado.lg.jp

申込方法

はがきでのお申込み、坂戸市電子申請サービスでのお申込みのどちらかとなります。

（１）はがきでのお申込み

郵便はがきに下記７項目を記入し、さかど市民塾事務局へ申し込んでください。

- ①希望する講座番号 ②希望する講座名 ③住所
④氏名（ふりがな） ⑤電話番号 ⑥年齢 ⑦性別

※１枚のはがきで複数の講座を申込みことができます。複数講座の申込みをする場合は、希望する講座番号、講座名をまとめてご記入ください。

（２）坂戸市電子申請サービスでのお申込み

坂戸市ホームページ、もしくは右記の QR コードから電子申請サービスにアクセスしてください。



その後は画面に従って必要事項を入力し、手続きを完了させてください。

※利用者登録はせずに申込みできます。

※複数講座の申込みをする場合は、講座ごとに申請してください。

◎申込締切 令和8年2月20日（金）※はがきは当日消印有効

◎問合せ 講座の内容については講師へ、さかど市民塾全般の内容については事務局へおたずねください。

◎その他

- ・ 申込者が定員を超えた場合は抽選となります。
- ・ 申込者が5人に満たない場合、講座は実施しません。
- ・ 市外の方も申込みいただけます。
- ・ 申込みの結果については3月末までに事務局からご連絡いたします。
- ・ 受講料、教材費は、原則初回到講師に直接お支払いいただきます。（講座によっては、分割してお支払いいただくことがあります）

令和8年度 さかど市民塾講座一覧

音楽	1	みんなで楽しくハンドベル♪	語学	17	楽しい中国語（入門）
	2	大正琴（入西地域交流センター）		18	楽しい中国語（初級会話）
	3	大正琴（中央地域交流センター）		19	やさしい英文で「赤毛のアン」をよむ Part1
	4	ピアノで脳トレ!「いきいきピアノ」経験者向け①	自己啓発	20	遺言はこう書きます（木曜日コース）
	5	ピアノで脳トレ!「いきいきピアノ」経験者向け②		21	遺言はこう書きます（日曜日コース）
	6	ピアノで脳トレ!「いきいきピアノ」初心者向け		22	老後ひとり難民にならない生き方（土曜日コース）
	7	ピアノの時間		23	老後ひとり難民にならない生き方（水曜日コース）
	8	みんなで歌おう		24	大きく変わった相続のしくみ（月曜日コース）
	9	グランドピアノを弾こう		25	大きく変わった相続のしくみ（木曜日コース）
美術 工芸	10	楽しむ仏像彫刻		26	配偶者とあなたを救う死後事務委任（金曜日コース）
体操	11	60歳からのリラックスヨガ		27	配偶者とあなたを救う死後事務委任（火曜日コース）
	12	ヨガで呼吸と姿勢を整えよう		28	楽しく学ぼう！コミュカUP講座
料理	13	アマチュアの台湾台所		29	やさしく学べる終活まるわかり講座
手芸	14	簡単ビーズアクセサリー		30	『思い出ノート』でおしゃべりしよう！まずは、名前から・・・
	15	かぎ針編みを楽しもう（土曜日コース） ～小物から簡単なベストまで～		31	ワード、エクセルのイロハ
	16	かぎ針編みを楽しもう（木曜日コース） ～小物から簡単なベストまで～		32	よくわかる Excel 応用市民講座

令和8年度 さかど市民塾講座一覧

教 養	33	十八史略で読む『史記』を味わう ～始皇帝を中心として～	そ の 他	38	ジャズダンス
	34	「歌って謎をとこう！！」 (童謡・唱歌・愛唱歌など)		39	わたしの手でつなぐ癒しとキレイ～自 分にも誰かにも優しいセルフケア～ (入西地域交流センター)
そ の 他	35	50才からの楽しいフラステップ& ハンドモーション		40	わたしの手でつなぐ癒しとキレイ～自 分にも誰かにも優しいセルフケア～ (北坂戸地域交流センター)
	36	坂戸の戦跡を学ぼう		41	感情リセット講座～ため込みやすい人 の心を軽くする習慣～
	37	子育て世代のための役立つ アロマクラフトレッスン		42	災害時も役立つ「簡単湯せん調理教室」



①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等（用途） ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	1	②	みんなで楽しくハンドベル♪	③	かとう まりこ 加藤 真理子	090-9966-4140
④	初めてでも、音符が読めなくても大丈夫。みんなで楽しくベルを鳴らしましょう。 対象：どなたでも / 定員：13名					
⑤	会場：勤労女性センター 新館会議室 日程：5月20日～12月2日（水曜日） / 全13回 / 時間：10:15～11:45					
⑥	受講料：7,800円 / 教材費等：1,300円（楽譜代、ファイルケース代、譜面代）					
⑦	筆記用具					
⑧	ピアノ講師歴37年。					

①	2	②	大正琴（入西地域交流センター）	③	みうら せつこ 三浦 節子	049-286-6237
④	初めての方、またもう一度、大正琴を弾きたいと思っている方一緒に色々な曲を演奏してみませんか？ 対象：どなたでも / 定員：15名					
⑤	会場：入西地域交流センター 会議室A 日程：5月20日～2月17日（第1・3水曜日） / 全16回 / 時間：10:30～11:30					
⑥	受講料：6,400円 / 教材費等：2,500円（大正琴教本）					
⑦	筆記用具（※大正琴はお貸しいたします。家にある方はお持ちください。）					
⑧	琴伝流大正琴師範。坂戸市、鶴ヶ島市を中心に教えています。					

①	3	②	大正琴（中央地域交流センター）	③	みうら せつこ 三浦 節子	049-286-6237
④	大正琴は数字譜なので音楽経験のない方でもすぐ演奏できます。また色々な面があり長く楽しめる楽器です。 / 対象：どなたでも / 定員：10名					
⑤	会場：中央地域交流センター 学級室C 日程：5月20日～2月17日（第1・3水曜日） / 全16回 / 時間：13:30～14:30					
⑥	受講料：6,400円 / 教材費等：2,500円（大正琴教本）					
⑦	筆記用具（※大正琴はお貸しいたします。家にある方はお持ちください。）					
⑧	琴伝流大正琴師範。坂戸市、鶴ヶ島市を中心に教えています。					

①	4	②	ピアノで脳トレ!「いきいきピアノ」経験者向け①	③	わたなべ ゆみ 渡邊 結実	049-289-4141
④	一人一人が自分のペースで練習します。指を動かすことで認知能力や記憶力がアップし脳が活性化します。 / 対象：55歳以上、キーボードを持参できる方 / 定員：8名					
⑤	会場：入西地域交流センター 美術工芸室 日程：5月13日～2月24日（第2・4水曜日） / 全17回 / 時間：9:30～11:30					
⑥	受講料：13,600円 / 教材費等：2,000円（初めての方のみ、テキスト代等）					
⑦	電子キーボード(お持ちでない方は、初回におすすめの機種をご紹介します)、筆記用具、水筒(飲み物)					
⑧	ピアノ講師歴37年。相愛大学ピアノ科卒。大人のつながるピアノ認定講師。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等（用途） ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	5	②	ピアノで脳トレ!「いきいきピアノ」経験者向け②	③	わたなべ ゆみ 渡邊 結実	049-289-4141
④	一人一人が自分のペースで練習します。指を動かすことで認知能力や記憶力がアップし脳が活性化します。／ 対象:55 歳以上、キーボードを持参できる方 ／ 定員:8 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 B 日程:5 月 14 日～2 月 25 日(第 2・4 木曜日) ／ 全 17 回 ／ 時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:13,600 円 ／ 教材費等:2,000 円(初めての方のみ、テキスト代等)					
⑦	電子キーボード(お持ちでない方は、初回におすすめの機種をご紹介します)、筆記用具、水筒(飲み物)					
⑧	ピアノ講師歴 37 年。相愛大学ピアノ科卒。大人のつながるピアノ認定講師。					

①	6	②	ピアノで脳トレ!「いきいきピアノ」初心者向け	③	わたなべ ゆみ 渡邊 結実	049-289-4141
④	おんぷが読めなくても大丈夫。持参したキーボードを使って、一人一人が自分のペースで練習します。 対象:55 歳以上、キーボードを持参できる方 ／ 定員:10 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 B 日程:5 月 11 日～2 月 22 日(第 2・4 月曜日) ／ 全 15 回 ／ 時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:12,000 円 ／ 教材費等:2,000 円(テキスト代等)					
⑦	電子キーボード(お持ちでない方は、初回におすすめの機種をご紹介します)、筆記用具、水筒(飲み物)					
⑧	ピアノ講師歴 37 年。相愛大学ピアノ科卒。大人のつながるピアノ認定講師。					

①	7	②	ピアノの時間	③	くりはら みゆき 栗原 みゆき	049-282-3644
④	皆さんからリクエストを頂き、同じ曲をグランドピアノで弾きます。無理のないペースで楽しみましょう。 対象:50 歳以上、ト音記号が読める方 ／ 定員:12 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 防音室 日程:5 月 1 日～2 月 19 日(第 1・3 金曜日) ／ 全 20 回 ／ 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:13,200 円 ／ 教材費等:800 円(教本代等)					
⑦	筆記用具					
⑧	フルート、ピアノ講師。					

①	8	②	みんなで歌おう	③	くりはら みゆき 栗原 みゆき	049-282-3644
④	音程重視ではなく、あくまでも楽しく歌い歌詞について語り、なつかしの花を咲かせましょう。 対象:50 歳以上 ／ 定員:20 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 A 日程:5 月 8 日～2 月 26 日(第 2・4 金曜日) ／ 全 19 回 ／ 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:12,540 円 ／ 教材費等:1,500 円(教本代等)					
⑦	筆記用具、飲み物					
⑧	フルート、ピアノ講師。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等（用途） ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	9	②	グランドピアノを弾こう	③	くりはら みゆき 栗原 みゆき	049-282-3644
④	入室前に指の消毒を徹底し、1 台のグランドピアノを使用し、みんなで同じ曲を練習します。 対象:50 歳以上、初心者歓迎 / 定員:12 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 防音室 日程:5 月 12 日～2 月 23 日(第 2・4 火曜日) / 全 19 回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:12,540 円 / 教材費等:800 円(教本代等)					
⑦	筆記用具					
⑧	フルート、ピアノ講師。					

①	10	②	楽しむ仏像彫刻	③	えのもと のりみち 榎本 宣道	049-281-2517
④	絵心、彫刻経験は不要。「手を切らない運刀」を学ぶから大丈夫です。できた時の喜びを味わう教室です。 対象:どなたでも / 定員:20 名					
⑤	会場:勤労女性センター 新館会議室 日程:5 月 25 日～2 月 22 日(原則第 4 月曜日) / 全 10 回 / 時間:18:15～20:45					
⑥	受講料:10,000 円 / 教材費等:7,500 円					
⑦	彫刻刀 2 本程度(お持ちの方は購入不要)、筆記用具					
⑧	仏像彫刻歴 50 年余。講師歴 20 年余。大学、寺院等 15 ヶ所で教室開催。NPO 法人仏像彫刻美術院理事長。					

①	11	②	60 歳からのリラックスヨガ	③	なかむら ともこ 中村 豊茂子	090-6022-1324
④	呼吸を意識しながらシンプルなポーズでヨガをします。自力で階段を登れる身体を目指しましょう！！ 対象:60 歳以上 / 定員:10 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 和室 日程:5 月 9 日～2 月 13 日(第 2 土曜日) / 全 10 回 / 時間:9:30～10:30					
⑥	受講料:4,000 円 / 教材費等:なし					
⑦	ヨガマット、汗ふきタオル、バスタオル、飲料水					
⑧	全米ヨガアライアンス(RYT200)・シニアヨガ資格・2021 年度よりさかど市民塾講師。					

①	12	②	ヨガで呼吸と姿勢を整えよう	③	なかむら ともこ 中村 豊茂子	090-6022-1324
④	情報社会に生きる私達。週末は丁寧な呼吸とシンプルなポーズで心身共にリフレッシュしましょう。 対象:どなたでも / 定員:10 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 和室 日程:5 月 9 日～2 月 13 日(第 2 土曜日) / 全 10 回 / 時間:10:45～11:45					
⑥	受講料:4,000 円 / 教材費等:なし					
⑦	ヨガマット、汗ふきタオル、バスタオル、飲料水					
⑧	全米ヨガアライアンス(RYT200)・シニアヨガ資格・2021 年度よりさかど市民塾講師。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等（用途） ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	13	②	アマチュアの台湾台所	③	ちん きんなん 陳 金杏	049-289-8706
④	台湾の風習と伝説を交えながら日本に有る食材で台湾の家庭料理を作り、皆さんで食べます。 対象:どなたでも / 定員:10名					
⑤	会場:千代田地域交流センター 調理実習室 日程:5月12日～11月10日(第1または2火曜日) / 全6回 / 時間:10:15～13:45					
⑥	受講料:8,400円 / 教材費等:9,000円(食材代)					
⑦	エプロン、三角巾、ふきん1枚、雑巾1枚、タッパー1つ、筆記用具、スリッパ					
⑧	元小学校音楽教諭、さかど市民塾中国語講師16年、中国語通訳案内士14年。					

①	14	②	簡単ビーズアクセサリ	③	かんべ みどり 神戸 みどり	090-3529-8931
④	初心者さん大歓迎の簡単ビーズアクセサリ作り。毎回1作品が仕上がります。全10作品。 対象:どなたでも / 定員:10名					
⑤	会場:勤労女性センター 本館講習室 日程:5月7日～2月4日(第1木曜日) / 全10回 / 時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:8,000円 / 教材費等:12,000円(ビーズ材料10作品分)					
⑦	筆記用具、はさみ、セロテープ					
⑧	2002年ビーズアートアソシエイツ認定取得。指導歴25年。雑誌等に作品掲載あり。					

①	15	②	かぎ針編みを楽しもう（土曜日コース） ～小物から簡単なベストまで～	③	みつい まゆみ 三井 真弓	090-9095-6237
④	ストール、バッグ、帽子、SNSで人気のブーケコースターなど、毛糸はお好きな色をお選び頂けます。 対象:くさり編み・こま編み・長編みができる方 / 定員:10名					
⑤	会場:千代田地域交流センター 会議室 日程:5月16日～2月13日(原則第2土曜日) / 全10回 / 時間:13:15～15:45					
⑥	受講料:10,000円 / 教材費等:8,000円(毛糸等の材料代、テキスト代)					
⑦	かぎ針セット(初回は5号針があれば大丈夫です)、とじ針、糸切ばさみ、段数マーカー、筆記用具等					
⑧	日本手芸普及協会認定かぎ針編み講師。千代田地域交流センターにて各種編み物講座を担当。					

①	16	②	かぎ針編みを楽しもう（木曜日コース） ～小物から簡単なベストまで～	③	みつい まゆみ 三井 真弓	090-9095-6237
④	ストール、バッグ、帽子、SNSで人気のブーケコースターなど、毛糸はお好きな色をお選び頂けます。 対象:くさり編み・こま編み・長編みができる方 / 定員:10名					
⑤	会場:千代田地域交流センター 会議室 日程:5月14日～2月18日(原則第2木曜日) / 全10回 / 時間:13:15～15:45					
⑥	受講料:10,000円 / 教材費等:8,000円(毛糸等の材料代、テキスト代)					
⑦	かぎ針セット(初回は5号針があれば大丈夫です)、とじ針、糸切ばさみ、段数マーカー、筆記用具等					
⑧	日本手芸普及協会認定かぎ針編み講師。千代田地域交流センターにて各種編み物講座を担当。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等（用途） ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	17	②	楽しい中国語（入門）	③	ちん きんなん 陳 金杏	049-289-8706
④	中国語の基本的な発音や言葉センテンスなど歌やゲームを通して熟練して初歩的な中国語を習得する 対象:どなたでも / 定員:15 名					
⑤	会場:千代田地域交流センター 学級室					
	日程:5 月 9 日～11 月 28 日(第 1 または第 2 または第 4 土曜日) / 全 20 回 / 時間:9:15～10:45					
⑥	受講料:12,000 円 / 教材費等:1,000 円(コピー代)					
⑦	筆記用具、講義ファイル、中国語辞書(電子辞書)					
⑧	元小学校音楽教諭、さかど市民塾中国語講師 16 年、中国語通訳案内士 14 年。					

①	18	②	楽しい中国語（初級会話）	③	ちん きんなん 陳 金杏	049-289-8706
④	唐詩、歌、短い会話、笑い話などを通して中国語の醍醐味と面白さを体験し味わいます。 対象:どなたでも / 定員:15 名					
⑤	会場:千代田地域交流センター 学級室					
	日程:5 月 9 日～11 月 28 日(第 1 または第 2 または第 4 土曜日) / 全 20 回 / 時間:13:15～14:45					
⑥	受講料:12,000 円 / 教材費等:1,000 円					
⑦	筆記用具、講義ファイル、中国語辞書(電子辞書)					
⑧	元小学校音楽教諭、さかど市民塾中国語講師 16 年、中国語通訳案内士 14 年。					

①	19	②	やさしい英文で「赤毛のアン」をよむ Part1	③	まつだ とくぞう 松田 篤三	070-2172-5172
④	講師作成の教材で予習し、当日は皆で音読し、英文の構成を正しく把握し、物語の味わいを深めてゆく。 対象:どなたでも / 定員:10 名					
⑤	会場:勤労女性センター 本館講習室					
	日程:5 月 12 日～9 月 8 日(火曜日) / 全 10 回 / 時間:13:10～14:40					
⑥	受講料:6,000 円 / 教材費等:2,000 円(テキスト作成代)					
⑦	英和辞典(電子辞書も可)、ノート、筆記用具など					
⑧	通訳案内士(英語)資格取得、2008 年埼玉県登録。近隣地域で本講座を開設、数年を経過。					

①	20	②	遺言はこう書きます（木曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	遺言はトラブルを未然に防ぐ最良の方法です。公正証書遺言を中心に、適切な作成方法を示します。 対象:どなたでも / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 A					
	日程:5 月 7 日～5 月 7 日(木曜日) / 全 1 回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:500 円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等（用途） ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	21	②	遺言はこう書きます（日曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	遺言はトラブルを未然に防ぐ最良の方法です。公正証書遺言を中心に、適切な作成方法を示します。 対象:どなたでも / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 A 日程:5 月 10 日～5 月 10 日(日曜日) / 全 1 回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:500 円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①	22	②	老後ひとり難民にならない生き方（土曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	無縁社会の中で、頼れる親族のいない方は、やがて老後ひとり難民になります。その回避法を探ります。 対象:どなたでも / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 B 日程:5 月 9 日～5 月 9 日(土曜日) / 全 1 回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:500 円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①	23	②	老後ひとり難民にならない生き方（水曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	無縁社会の中で、頼れる親族のいない方は、やがて老後ひとり難民になります。その回避法を探ります。 対象:どなたでも / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 B 日程:5 月 13 日～5 月 13 日(水曜日) / 全 1 回 / 時間:13:10～14:50					
⑥	受講料:500 円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①	24	②	大きく変わった相続のしくみ（月曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	令和2年7月、相続法が大きく改正され、施行されました。新たな相続のしくみを簡潔に紹介します。 対象:どなたでも / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 C 日程:6 月 1 日～6 月 1 日(月曜日) / 全 1 回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:500 円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等（用途） ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	25	②	大きく変わった相続のしくみ（木曜日コース）	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	令和2年7月、相続法が大きく改正され、施行されました。新たな相続のしくみを簡潔に紹介します。 対象:どなたでも / 定員:20名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 C 日程:6月4日～6月4日(木曜日) / 全1回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:500円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①	26	②	配偶者とあなたを救う死後事務委任 (金曜日コース)	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	本人の他、配偶者や兄弟姉妹までも含めて、頼れる親族のいない方の生前・死後事務委任を検証します。 対象:どなたでも / 定員:20名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 C 日程:6月5日～6月5日(金曜日) / 全1回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:500円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①	27	②	配偶者とあなたを救う死後事務委任 (火曜日コース)	③	みうら としお 三浦 俊雄	090-2305-9377
④	本人の他、配偶者や兄弟姉妹までも含めて、頼れる親族のいない方の生前・死後事務委任を検証します。 対象:どなたでも / 定員:20名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 C 日程:6月9日～6月9日(火曜日) / 全1回 / 時間:10:10～11:50					
⑥	受講料:500円 / 教材費等:なし					
⑦	なし					
⑧	行政書士みうら国際法務事務所代表。鶴ヶ島市のわかば大学塾講師。					

①	28	②	楽しく学ぼう！コミュ力UP講座	③	たろうだ えみり 太郎田 笑梨	080-4017-3799
④	やり方を知れば、誰にでもコミュ力は身に付くんです。「話すことが好きなあなた」に変身しましょう！ 対象:どなたでも / 定員:20名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 A 日程:5月16日～2月20日(原則第1・3土曜日) / 全15回 / 時間:13:30～15:30					
⑥	受講料:4,500円 / 教材費等:500円(ファイル代、ワークシート印刷代)					
⑦	筆記用具、ファイル(初回に配布するもの)					
⑧	筑波大学附属坂戸高等学校にてコミュニケーション技術を教えています。R7後期わかば大学塾市民教授。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等（用途） ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	29	②	やさしく学べる終活まるわかり講座	③	すずき しんぞう 鈴木 審三	049-298-8153
④	相続、遺言、成年後見、墓じまいなどについて学び、一緒にエンディングノートを作ってみましょう。 対象:どなたでも / 定員:15 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 A 日程:5 月 10 日～8 月 9 日(第 2 日曜日) / 全 4 回 / 時間:10:00～11:30					
⑥	受講料:1,500 円 / 教材費等:なし					
⑦	筆記用具					
⑧	行政書士、元狭山市役所職員					

①	30	②	『思い出ノート』でおしゃべりしよう！ まずは、名前から・・・	③	へらい よしこ 戸来 淑子	090-9004-5805
④	100 の質問に答えるだけで自分史づくりができる『思い出ノート』を活用。様々な自分史も紹介する。 対象:どなたでも / 定員:10 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 小会議室 日程:5 月 20 日～5 月 20 日(第 3 水曜日) / 全 1 回 / 時間:9:30～11:30					
⑥	受講料:800 円 / 教材費等:700 円(『思い出ノート』代、資料代など)					
⑦	筆記用具(濃いめの鉛筆、消しゴム)					
⑧	自分史活用アドバイザー。さかど市民塾自分史講座講師(昨年度含め 5 回)。自宅で自分史相談作成・講座開催。					

①	31	②	ワード、エクセルのイロハ	③	なかじま あきら 中島 晃	080-5406-0601
④	ワード・エクセルの文書・表作成等が楽しく出来る事を目指します。 対象:Office2016 以降の Word、Excel の入ったノートパソコンを持参できる方 / 定員:6 名					
⑤	会場:勝呂地域交流センター 学習室 B 日程:5 月 13 日～11 月 25 日(第 2・4 水曜日) / 全 12 回 / 時間:13:15～15:15					
⑥	受講料:9,600 円 / 教材費等:なし					
⑦	テキスト『よくわかる Microsoft Word2021&Microsoft Excel2021 Office2021/Microsoft365 対応』FOM 出版(税込価格 2,200 円)※講師に手配依頼するか、各自入手するかをお願いします。迷っている方は初回の受講後、講師に手配依頼して下さい。ノートパソコン、マウス、筆記用具等					
⑧	エクセル VBA・アクセス VBA の Web 講師、さかど市民塾エクセル講師					

①	32	②	よくわかる Excel 応用市民講座	③	なかじま あきら 中島 晃	080-5406-0601
④	関数・表・グラフ・ピボットテーブル・マクロの自動処理等の実践的な応用を目標とする。VBA も少し。 対象:Office2021 以降の Excel が入ったノートパソコンを持参できる方 / 定員:6 名					
⑤	会場:勝呂地域交流センター 学習室 B 日程:5 月 14 日～11 月 26 日(第 2・4 木曜日) / 全 12 回 / 時間:19:30～21:30					
⑥	受講料:9,600 円 / 教材費等:なし					
⑦	テキスト『よくわかる Microsoft Word2021 応用 Office2021/Microsoft365 対応』FOM 出版(税込価格 2,310 円)※講師に手配依頼するか、各自入手するかをお願いします。迷っている方は初回の受講後、講師に手配依頼して下さい。ノートパソコン、マウス、筆記用具等					
⑧	エクセル VBA・アクセス VBA の Web 講師、さかど市民塾エクセル講師					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等（用途） ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	33	②	十八史略で読む『史記』を味わう ～始皇帝を中心として～	③	こもだ あきお 古茂田 彰男	090-5431-0079
④	始皇帝を中心に戦国時代の秦王、政が中国全土を統一するまでの故事、死後滅亡する王朝を全員音読する。／ 対象:どなたでも / 定員:15 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 A					
	日程:6 月 1 日～8 月 10 日(月曜日) / 全 6 回 / 時間:9:45～11:45					
⑥	受講料:3,000 円 / 教材費等:500 円(テキスト、資料代等)					
⑦	筆記用具・ノート・飲み物					
⑧	漢文音読の会代表。さいたま市シニアユニバシティ講師。県活まなびあい講師、キタガク講師。					

①	34	②	「歌って謎をとこう！！」 (童謡・唱歌・愛唱歌など)	③	もとやま わかこ 本山 和佳子	049-282-3302
④	知っているようで知らないいつも口ずさむ歌。その背景や逸話と、上手に聞こえる歌い方をお教えます。 対象:どなたでも / 定員:20 名					
⑤	会場:勤労女性センター 新館会議室					
	日程:5 月 1 日～2 月 19 日(第 1・3 金曜日) / 全 20 回 / 時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:12,000 円 / 教材費等:2,000 円(楽譜代)					
⑦	なし					
⑧	東京音楽大学及び研究科(現大学院)卒業後、演奏家として数々のオペラや演奏会に出演し、教えてもいる。					

①	35	②	50 才からの楽しいフラステップ&ハンドモーション	③	しまむら ちよこ 島村 千代子	090-1032-5095
④	心身の健康をめざして、中高年向けにアレンジしたハワイアンフラを楽しんで踊る。 対象:中高年の女性 / 定員:7 名					
⑤	会場:勤労女性センター 軽体育室					
	日程:5 月 12 日～12 月 22 日(隔週火曜日) / 全 18 回 / 時間:15:15～16:45					
⑥	受講料:10,800 円 / 教材費等:なし					
⑦	出来ればパウスカート(フラスカートのこと)、またはギャザースカートやフレアースカートで代用可。なければストレッチパンツでも可。基本素足ですが、薄い靴下または底の薄いシューズ(ヒールなし、バレエシューズなど)使用可。タオル、飲み物					
⑧	東京女子体育大学卒業後、公立中学教員としてダンスの指導。退職後、フラ教室を主宰。					

①	36	②	坂戸の戦跡を学ぼう	③	おおくぼ としひで 大久保 俊秀	090-7426-4925
④	陸軍坂戸飛行場や帝都防衛の為の施設、高萩飛行場の本部・兵舎、風船爆弾工場等坂戸の戦跡を学びます。／ 対象:どなたでも / 定員:20 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 B					
	日程:5 月 20 日～7 月 15 日(第 3 水曜日) / 全 3 回 / 時間:9:45～11:45					
⑥	受講料:2,400 円 / 教材費等:なし					
⑦	筆記用具					
⑧	戦跡の調査・研究歴 50 年以上。郷土史研究者として最後の論文を 2026 年 3 月学術誌に掲載予定。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等（用途） ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	37	②	子育て世代のための役立つアロマクラフトレッスン	③	つくだ ふみよ 佃 ふみよ	090-9146-7020
④	毎日使えるものから、不調や疲れ、美容に至るまで幅広くエッセンシャルオイルのクラフトを楽しめます。 対象:どなたでも / 定員:10 名					
⑤	会場:勤労女性センター 新館講習室 日程:5 月 18 日～2 月 15 日(第 2 または第 3 月曜日) / 全 10 回 / 時間:10:15～11:45					
⑥	受講料:6,000 円 / 教材費等:6,000 円(アロマクラフト、資料代)					
⑦	筆記用具、ウェットティッシュ					
⑧	日本エッセンシャルオイルスタイリスト協会エッセンシャルオイルスタイリスト					

①	38	②	ジャズダンス	③	しまな ひろあき 島名 宏明	080-3179-3699
④	初心者にも出来る様に基礎から丁寧に指導し、全 20 回の講座で 1 曲の振り付けの完成を目標とします。 対象:どなたでも / 定員:20 名					
⑤	会場:浅羽野地域交流センター 学習室 日程:5 月 9 日～2 月 27 日(第 2・4 土曜日) / 全 20 回 / 時間:16:30～18:30					
⑥	受講料:16,000 円 / 教材費等:なし					
⑦	動きやすい服、クツ(出来ればジャズスニーカーが良い)					
⑧	劇団四季「ライオンキング」出演、「ディズニー特別ショー」出演、「大阪グルメ EXPO2025」出演					

①	39	②	わたしの手でつなぐ癒しとキレイ～自分にも誰かにも 優しいセルフケア～(入西地域交流センター)	③	きむら しずえ 木村 静江	080-1024-9837
④	手と足のケアやネイルを楽しみながら、自分を癒し、人にもやってあげたくなる講座です。 対象:どなたでも / 定員:10 名					
⑤	会場:入西地域交流センター 会議室 B 日程:5 月 20 日～10 月 21 日(第 3 水曜日) / 全 6 回 / 時間:10:30～12:30					
⑥	受講料:3,600 円 / 教材費等:3,000 円(エメリーボード、スポンジバッファー、シャイナー、ブラシ、 ウッドスティック等)					
⑦	バスタオル、タオル、お持ちのマニキュアやボディクリームなど					
⑧	介護美容研究所を卒業。ケアビューティスト・ケアネイリストとして市内で美容ケアサロンを運営。					

①	40	②	わたしの手でつなぐ癒しとキレイ～自分にも誰かにも 優しいセルフケア～(北坂戸地域交流センター)	③	きむら しずえ 木村 静江	080-1024-9837
④	手と足のケアやネイルを楽しみながら、自分を癒し、人にもやってあげたくなる講座です。 対象:どなたでも / 定員:10 名					
⑤	会場:北坂戸地域交流センター 学習室 日程:5 月 26 日～10 月 27 日(第 4 火曜日) / 全 6 回 / 時間:13:30～15:30					
⑥	受講料:3,600 円 / 教材費等:3,000 円(エメリーボード、スポンジバッファー、シャイナー、ブラシ、 ウッドスティック等)					
⑦	バスタオル、タオル、お持ちのマニキュアやボディクリームなど					
⑧	介護美容研究所を卒業。ケアビューティスト・ケアネイリストとして市内で美容ケアサロンを運営。					

①講座番号 ②講座名 ③講師名、電話番号 ④概要／対象／定員 ⑤会場／日程／回数／時間
⑥受講料／教材費等（用途） ⑦用意するもの ⑧講師の経歴

①	41	②	感情リセット講座 ～ため込みやすい人の心を軽くする習慣～	③	よしなる さとみ 吉成 さとみ	070-4470-1510
④	感情に振り回されず穏やかに過ごす。心を整える小さな習慣を身につけましょう。 対象:どなたでも / 定員:10 名					
⑤	会場:勤労女性センター 本館講習室					
	日程:5 月 18 日～6 月 15 日(第 3 月曜日) / 全 2 回 / 時間:13:30～14:30					
⑥	受講料:800 円 / 教材費等:600 円(資料印刷代)					
⑦	筆記用具					
⑧	時間・お金・心の整え方をテーマに講座や講演を実施。					

①	42	②	災害時も役立つ「簡単湯せん調理教室」	③	たにもと かよ 谷本 佳代	090-8845-6314
④	自分で作り、みんなで食べる。災害時にも使える、包丁や道具を極力使わず共に味わう簡単パッククッキング(湯せん調理) / 対象:どなたでも、こども・65 歳以上の方も歓迎 / 定員:10 名					
⑤	会場:中央地域交流センター 学級室 A					
	日程:6 月 26 日～2 月 26 日(偶数月第 4 金曜日) / 全 5 回 / 時間:11:00～12:30					
⑥	受講料:1,500 円 / 教材費等:2,000 円(レシピ、米、粉、野菜果物、菓子、水、調味料、耐熱性ビニール袋、カップ)					
⑦	エプロン、飲み物					
⑧	月に一度、地域の小学生からシニアと一緒に体験会を開催。パッククッキング協会ジャパン認定講師。					



【会場のご案内】

① 中央地域交流センター 千代田 1-2-3 ☎049-281-1567 ・東武東上線「坂戸駅」北口下車徒歩 15 分 ・さかっちバス・ワゴン各線「坂戸市役所」下車	② 勝呂地域交流センター 石井 1526 ☎049-284-8600 ・さかっちワゴンすぐろ線「運動公園」下車
③ 入西地域交流センター 新堀 159-1 ☎049-281-0044 ・東武東上線「北坂戸駅」西口発川越観光バス 入西団地循環「入西小学校入口」下車徒歩 10 分 ・さかっちワゴンにつさい線・しろやま線 「入西地域交流センター」下車	④ 北坂戸地域交流センター 伊豆の山町 17-54 ☎049-283-3962 ・東武東上線「北坂戸駅」西口下車徒歩 15 分 ・さかっちワゴンさかど線「溝端公園」下車
⑤ 浅羽野地域交流センター 浅羽 779-4 ☎049-283-6262 ・東武東上線「坂戸駅」北口下車徒歩 20 分 ・さかっちバス大家線「浅羽野」下車	⑥ 千代田地域交流センター 千代田 4-12-6 ☎049-283-3822 ・東武東上線「若葉駅」東口下車徒歩 10 分 ・さかっちワゴンみよしの線「南小学校」下車
⑦ 勤労女性センター 千代田 1-1-22 ☎049-281-3595 ・東武東上線「坂戸駅」北口下車徒歩 15 分 ・さかっちバス・ワゴン各線「坂戸市役所」下車	

【坂戸市概略図】

