

01 公民館等 学びのネットワークの取組

No.	施設名	取組内容	詳細	日程	申込期間	定員	備考
1	指扇公民館	学びのネットワーク 「100人アンケート・今も大好きな昭和の歌をうたう」	心に残る昭和の歌について、地域の方や公民館活動で来館される方100人へのアンケートを参考に選曲し、鍵盤ハーモニカとピアノの伴奏に合わせ歌います。	10月7日(水)・14日(水)	9月4日(金)～18日(金)	40人	—
2	馬宮公民館	学びのネットワーク 馬宮SDGsプロジェクト～100人の取組み～	公民館内に「SDGsの木」を設置し地域の方々や公民館の取組みを紹介したり、公民館報やSNS等で発信したりすることで、誰もが「住みやすい」「住み続けたい」と思える「地域の未来づくり」を進めます。またアイシティecoプロジェクトに参加し、コンタクトレンズケースの回収を実施します。 (「SDGsの木」には、100人の方に各自の取組みを記入していただくことを目標にします。)	開催中～ 令和9年3月31日(水)	—	なし	—
3	植水公民館	学びのネットワーク／植水の100年～生活の変化と歴史～	植水地区の100年前は、どのような生活をしていたのか。資料を見ながら、当時の様子や歴史を学びます。懐かしい時代へ、タイムスリップしましょう。	9月23日(水)	8月19日(水)～9月2日(水)	40人	—
4	内野公民館	貨幣から見た昭和100年	激動の昭和の貨幣の歴史を学びます。	10月16日(金)	9月7日(月)～9月25日(金)	50人	—
5	大砂土公民館	郷土歴史散策「盆栽の魅力」	大宮盆栽美術館の特別展を解説を受けながら見学し、開村100周年を迎えた大宮盆栽村の歴史・文化に触れます。	10月19日(月)	9月29日(火)～10月7日(水)	15人	—
6	日進公民館	毛糸でつながる！100個チャレンジ	毛糸で簡単に作れる手芸作品を参加者全員で100個作り、日進公民館文化祭に展示します。	10月6日(火)	9月3日(木)～17日(木)	20人	—
7	宮原公民館	介護予防普及啓発事業 いきいき楽習6 昭和100年 歴史講座	地元で100年以上も大切にされてきた鎌倉街道跡に思いを馳せて、地元にお住まいの講師をお招きして、鎌倉の歴史を学びます。	9月30日(水)	8月26日(水)～9月9日(水)	50人	—
8	植竹公民館	歴史散策Ⅰ 会場：さいたま市立博物館	市立博物館の特別展「100年前のさいたまー大正から昭和へー」を学芸員の解説のもと見学し、昭和100年に思いを馳せる。	10月30日(金) 10時～12時	9月25日(金)～10月9日(金)	20人	—
9	生涯学習総合センター	さいたま市民大学、さいたまの魅力コース 会場：造幣局さいたま支局（造幣さいたま博物館）	「造幣さいたま博物館で学ぶ貨幣の歴史—昭和100年&造幣局さいたま支局開局100周年」というテーマを掲げ、開局100周年を迎える造幣局さいたま支局（造幣さいたま博物館）で座学と施設見学を行いながら、貨幣の歴史や製造工程について学びます。	11月17日(火)	9月30日(水)～10月21日(水)	60人	—
10	桜木公民館	100年使う身体をいたわるやさしいチェア（椅子）ヨガ	椅子に座りながらヨガのポーズをとり、マットも不要で、年齢や体力に関わらず誰でも無理なく始められるヨガの講座です。	10月2日(金)～16日(金) (全3回)	8月26日(水)～9月9日(水)	15人	—
11	大宮南公民館	人生100年時代を生きぬく	人生100年時代を健康に幸せに生きぬくために必要なものは何かをテーマにした医師による講座です。	9月17日(木)	8月14日(金)～8月31日(月)	40人	—
12	大宮中部公民館	初心者のための花文字教室	縁起の良い意味を持つ吉祥絵柄の文字を使った開運花文字教室です。昭和100年にちなみ、「100」の数字も入れ、基本絵柄から学ぶことができる初心者向けの花文字教室です。	10月14日(水)～28日(水) (全3回)	9月4日(金)～9月18日(金)	10人	—
13	大宮北公民館	懐かしの映画鑑賞会	トーキー（音声）映画誕生100年を記念して、懐かしの映画鑑賞会を開催します。	10月20日(火)	9月7日(月)～9月30日(水)	50人	—
14	三橋公民館	介護予防事業／みはしいいきいき学級④ 「童謡・唱歌・日本の歌100選を楽しもう」	シニア世代の教養と健康の向上を目的に、唱歌を学ぶ講座を開催します。	10月1日(木)・8日(木)	8月31日(月)～9月15日(火)	20人	—
15	大成公民館	介護予防事業／人生100年をいきるための「姿勢・骨盤体操」	人生100年を生きるためにシニア世代の健康づくりを目的として、家庭で行える姿勢・骨盤体操を学ぶ講座です。	9月30日(水)、10月14日(水)、10月28日(水) (全3回)	8月25日(火)～9月7日(月)	20人	—
16	大宮東公民館	集まれ、さいたまっ子！百人一首かるた取り体験会秋の陣	さいたま市在住・在学の小学生と中学生、さいたまっこを対象に、競技かるたの魅力を伝えるスタッフの協力のもと、百人一首を用いたかるた取り体験会を実施します。	10月24日(土)・31日(土) 全2回	9月25日(金)～10月12日(月)	30人	—
17	大砂土東公民館	大砂土東公民館のつどい	公民館利用団体の日頃の活動の成果を発表します。あわせてチャリティバザーを実施します。	11月21日(土)・22日(日)	なし	なし	—

01 公民館等 学びのネットワークの取組

No.	施設名	取組内容	詳細	日程	申込期間	定員	備考
18	片柳公民館	昭和100年記念「見沼たんぼ写真展～未来へつなぐ風景～」	見沼たんぼの四季折々の風景写真や歴史を資料展示するとともに、写真を通じて見沼の魅力を伝える講演を開催します。	11月10日(火)～15日(日)	なし	なし	—
19	七里公民館	地域めぐり～昭和100年～ 会場：大宮駅西口周辺	大宮駅西口周辺の昭和時代の文化財を訪ねウォーキングします。	11月6日(金)	10月9日(金)～20日(火)	10人	—
20	春岡公民館	新たな100年への歩みー盆栽の魅力と苔玉盆栽作り	大宮盆栽村の歴史を学び、身近に楽しめる苔玉作りを通して、これからの100年に何を残し育むのかを感じる時間を提供します。	10月5日(月)	9月1日(火)～9月15日(火)	20人	—
21	五反田会館	幸せ！ 100パーセント	「うれしかったなあ」、「楽しかったなあ」という感動を利用者の皆様一人ひとりに書いてもらいました。	9月15日(火)～11月20日(金)	なし	なし	—
22	鈴谷公民館	ますます元気教室 2コース	介護予防に資する複合型のプログラム（いきいき百歳体操の体験・認知症・口腔・栄養等）	10月28日・11月4日・11日・18日・25日・12月2日 各水曜日（全6回）	8月3日(月)～9月11日(金)	20人	—
23	大戸公民館	学びのネットワーク事業「ラジオ体操」	ラジオ体操の基本や楽しさを学び、健康づくりの輪を広げる。	10月14日・21日・28日 各水曜日（全3回）	9月4日(金)～9月30日(水)	25人	—
24	与野本町公民館	区の花「バラ」100の写真展示	与野本町公民館文化祭に合わせて、区の花「バラ」を100点写真で展示します。	10月17日(土)～29日(木)	なし	なし	—
25	上落合公民館	上落合いきいき学級 後期	上落合いきいき学級 後期（全7回）の第1回目に、郷土の歴史「昭和100年未来へつなぐ」をテーマに講座を開催します。	10月14日(水)	8月19日(水)～9月9日(水)	24人	—
26	下落合公民館	介護予防事業 学びのネットワーク対象事業 「健康維持～百歳目指す運動習慣を～」	無理のない範囲で、毎回違う体操を5週にわたり体験します。身体を動かすことの楽しさを実感し、ご家庭や地域で継続することにより、健康で百歳目指す運動習慣を身につけていただくものです。	9月25日～10月23日 毎週金曜日（全5回）	受付終了	16人	ストレッチ体操1回、ラジオ体操等2回、太極拳1回、パドル体操1回です。
27	田島公民館	うたごえサロンたじま	昭和100年をテーマとした楽曲をたのしむ	10月22日(木)	なし	80人	—
28	土合公民館	地域歴史講座	100に因んだ歴史をテーマとし、紹介する。	9月28日(月)	受付終了	30人	—
29	大久保公民館	地域歴史講座「わがまち大久保の100年」	大久保地域の100年に因んだ史跡や文化財について学びます。	11月13日(金)	10月26日(月)～11月6日(金)	30人	—
30	栄和公民館	美術講座Ⅰ 会場：栄和公民館（サテライト会場）を含むオンライン講座	昭和100年激動の日本美術史 東山魁夷の足跡をたどる	10月3日(土)	受付終了	50人	—
		美術講座Ⅱ 会場：栄和公民館（サテライト会場）を含むオンライン講座	没後100年モノの残したもの	10月17日(土)	受付終了	50人	—
31	大久保東公民館	座ってできる貯筋体操	椅子に座って簡単にできる体幹を行い、100年先の健康増進に繋げる。	10月6日(火)・13日(火)・20日(火)	9月16日(水)～9月30日(水)	30人	—
		古典文学講座「徒然草」	100年前の徒然草にまつわる古典を読み解きます。	10月16日(金)・23日(金)・30日(金)	9月15日(火)～10月2日(金)	30人	—
32	岸町公民館	ますます元気教室2コース	介護予防に資する複合型のプログラム（いきいき百歳体操の体験・認知症・口腔・栄養等）	9月30日～11月4日 毎週水曜日（全6回）	受付終了	20人	—
33	領家公民館	ますます元気教室2コース	介護予防に資する複合型のプログラム（いきいき百歳体操の体験・認知症・口腔・栄養等）	11月9日・16日・30日 12月7日・14日・21日 各月曜日（全6回）	9月7日(月)～9月24日(木)	25人	—
34	浦和南公民館	公民館介護予防事業／ますます元気教室（2コース目）	筋力アップの効果が期待できるいきいき百歳体操や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学びます。	10月23日～11月27日 毎週金曜日（全6回）	9月7日(月)～9月24日(木)	10人(抽選)	—
35	上木崎公民館	昭和の100年～私たちのまち・暮らしの変遷～	大正の終わりから昭和60年代までの「まちの様子」や「暮らしぶり」を写真や資料を見ながら、その変遷を辿る。	11月4日(水)	10月5日(月)～22日(木)	25人	—

01 公民館等 学びのネットワークの取組

No.	施設名	取組内容	詳細	日程	申込期間	定員	備考
36	大東公民館	学びのネットワーク アコーディオンで歌おう	童謡や歌謡曲の中から、昭和の100年を特徴づける曲を選び、昭和を振り返りながら、アコーディオンの演奏に合わせて楽しく歌う。	10月6日(火)	9月1日(火)～9月11日(金)	50人	—
37	仲本公民館	仲本公民館地区文化祭・作品展示	テーマの100に因み、計100点の作品を展示します。	10月24日(土)・25日(日)	受付終了	なし	—
38	針ヶ谷公民館	ますます元気教室2コース	介護予防に資する複合型のプログラム(いきいき百歳体操の体験・認知症・口腔・栄養等)	11月4日～12月9日 毎週水曜日(全6回)	9月7日(月)～9月24日(木)	10人	—
39	本太公民館	コスモス学院・本太(後期)第1回	昭和100年を歌で振り返り、楽曲を楽しむ。	11月10日(火)	9月29日(火)～10月7日(水)	50人	—
40	仲町公民館	ますます元気教室2コース	介護予防に資する複合型のプログラム(いきいき百歳体操の体験・認知症・口腔・栄養等)	10月21日～11月25日 毎週水曜日(全6回)	9月7日(月)～9月24日(木)	15人	—
41	常盤公民館	介護予防講座「ときわ塾」第12回 「人生100年時代 幸せに生きる実践哲学」(呼吸法 運動法等)	心と体を整え、人生100年時代を元気に豊かに生きる実践的方法(呼吸法 運動法等)を学ぶ。	11月5日(木)	受付終了	50人	—
42	北浦和公民館	北浦和・歌ラボ(秋)	童謡、唱歌から歌謡曲まで昭和からの懐かしい歌を歌い、脳の活性化をはかります。秋の季節にちなんだ曲も歌います。	9月15(火)・10月27日(火)	受付終了	100人	—
43	南菰公民館	わが町の100年写真展	北浦和界隈の懐かしい写真を展示します。	10月28日(水)～11月15日(日)	なし	なし	—
44	文蔵公民館	あかつき学級・後期 4回 貨幣から見る昭和100年	貨幣の歴史と昭和100年の時代の移り変わり学びます。	10月13日(火)～ 令和9年1月26日(火) 11月24日(火)(4回目)	9月	40人	全8回の講座のうちの4回目です。 8回とおしてご参加ください。
45	南浦和公民館	和楽学級教養コース(2日目) 100歳超えても若手かも?『大宮盆栽美術館にいこう!』(さいたま市出前講座)	・知っておきたい盆栽の味方(基本解説) ・盆栽の見どころをおさえよう	9月24日(木) 13:30～15:30	8月3日(月)～8月28日(金)	30人	全8回の講座のうちの1回目です。8回とおしてご参加ください。
		和楽学級教養コース(3日目) 100歳超えても不安なし『人生会議&もしバナゲーム』	もしもの時のために、自分が望む医療やケアについて前もって考え、家族や医療・ケアチームと話し合い、共有する取り組みを紹介します。	10月1日(木) 13:30～15:30	8月3日(月)～8月28日(金)	30人	全8回の講座のうちの1回目です。8回とおしてご参加ください。
		和楽学級教養コース(4日目) 100歳超えてもおいしく食べる『飾り切り教室(ウインナー)』	フレイル予防のためにウインナーの飾り切りにチャレンジします。	11月5日(木) 13:30～15:30	8月3日(月)～8月28日(金)	30人	全8回の講座のうちの1回目です。8回とおしてご参加ください。
		和楽学級教養コース(5日目) 100歳超えても笑顔で生きる『安心・賢いマネーの学校』	高齢者だからこそ悩むお金の管理と使い方・・・。これからの生活に必要なお金と心の備えを学びます。	11月12日(木) 13:30～15:30	8月3日(月)～8月28日(金)	30人	全8回の講座のうちの1回目です。8回とおしてご参加ください。
46	谷田公民館	公民館介護予防事業/ますます元気教室(2コース目)	筋力アップの効果も期待できるいきいき百歳体操や、口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学びます。	10月22日～11月26日 毎週木曜日(全6回)	9月1日(火)～10月5日(月)	15人	—
47	六辻公民館	六辻学級(後期)第3回 「健康講座」100歳まで元気に「野菜・果物の栄養成分を見直しましょう」	野菜ソムリエプロから野菜・果物の栄養について学びます。	10月2日(金)	受付終了	24人	—
48	西浦和公民館	盆栽の魅力とこけ玉盆栽づくり	大宮盆栽村開村100年を記念し、大宮盆栽美術館と共催で盆栽講座を開催します。	11月4日(水) 10:00～12:00	10月6日(火)～15日(木)	16人	—
49	別所公民館	オーディオコンサート	懐かしいLPを聞きながら、昭和を振り返る。	9月11日(金) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00	受付終了	30人	—
50	東浦和公民館	ますます元気教室2コース	目指そう、いきいき100歳。介護予防に資する複合型のプログラム(いきいき百歳体操や口腔ケア、栄養改善、認知症予防などを学びます。)	10月14日～11月18日 毎週水曜日(全6回)	9月1日(火)～9月28日(月)	17人	—
51	善前公民館	オリーブ学園	100歳を目指そう。介護予防のプログラム(世界に一つのマグカップを作ろう1、善前寄席、わが町善前とさいたまの歴史⑤などを学びます。)	9月2日～12月16日 水曜日(全8回)	8月3日(月)～8月24日(月)	40人	—
52	大古里公民館	大古里ドリーミーライブ後期 第1回 「昭和100年記念! 青春のうたごえ喫茶」	昭和の時代に流行った歌をみんなと一緒に楽しく歌います。	10月5日(月) 10:00～12:00	8月26日(水)～9月9日(水)	40人	大古里ドリーミーライブ後期全7回のうちの第1回です。

01 公民館等 学びのネットワークの取組

No.	施設名	取組内容	詳細	日程	申込期間	定員	備考
53	三室公民館	みむろ学級（後期）第4回 「〈人生100年時代〉知って備える もしものときのがん講座」	がんの最新知識、予防・早期発見、治療費等について専門家が解説します。	10月29日（木）	受付終了	30人	みむろ学級（後期）の全7回講座の第4回目の講座です。全講座の詳細は三室公民館へお問い合わせください。
54	尾間木公民館	緑区お宝100選！おまぎ探訪ツアー	尾間木地域の歴史・文化をめぐります。	11月5日（木）	10月19日（月）～10月28日（水）	20人	—
		ますます元気教室2コース	介護予防に資する複合型のプログラム（いきいき百歳体操の体験・認知症・口腔・栄養等）	10月30日、11月6日、 11月13日、11月20日 毎週金曜日	8月25日（火）～10月7日（水）	10人	ますます元気教室2コース全6回のうちの4回になります。
		尚寿学級 後期③	100歳目指して身体と脳の活性化を図ります。	11月4日（水）	10月1日（木）～10月8日（木）	60人	尚寿学級後期全8回のうちの第3回です。
55	原山公民館	ますます元気教室2コース	介護予防に資する複合型のプログラム（いきいき百歳体操の体験・認知症・口腔・栄養等）	9月29日～11月10日 毎週火曜日（全6回） 11月3日（火・祝）を除く	8月25日（火）～9月15日（火）	8人	—
56	美園公民館	ますます元気教室2コース	介護予防に資する複合型のプログラム（いきいき百歳体操の体験・認知症・口腔・栄養等）	11月11日～12月16日 毎週水曜日（全6回）	8月25日（火）～10月7日（水）	8人	—
57	岩槻本丸公民館	真福寺貝塚発掘調査の100年写真展	大正15年に実施された本格的な発掘調査から100年を迎えるにあたり、真福寺貝塚で行われてきた発掘調査を出土遺物や写真パネルで紹介します。	10月6日（火）～11月3日（火）	なし	なし	—
58	岩槻本町公民館	「昭和100年」に関する講話・遠来さいたま博物館・工場見学	造幣局職員による100円貨幣の紹介や昭和の貨幣史の紹介等を行います。	10月16日（金）・23日（金）	9月4日（金）～19日（土）	20人	—
59	岩槻南部公民館	昭和100年を振り返り未来につなげる	昭和100年を記念して過去を振り返り未来につなげます。	10月23日（金）	9月28日（月）～10月7日（水）	36人	—
60	岩槻北部公民館	真福寺貝塚発掘調査の100年写真展	大正15年に実施された本格的な発掘調査から100年を迎えるにあたり、真福寺貝塚で行われてきた発掘調査を出土遺物や写真パネルで紹介します。	9月19日（土）～11月1日（日）	なし	なし	—
61	岩槻城址公民館	それぞれの100年 岩槻城址写真展	昭和100年を記念して、写真を通して過去の岩槻城址を振り返ります。	10月1日（木）～10月31日（土）	なし	なし	—
62	鹿室南集会所	施設活動等写真展	人権啓発をはじめ、地域コミュニティづくりなどに向けた施設活動や多様性を写真で展示しPRします。 また、期間中の100人目の来館者に来館者プレゼントを実施します。	9月15日（火）から11月20日（金）	なし	なし	—