

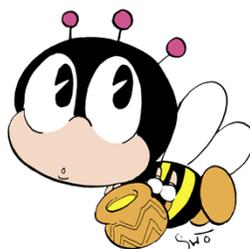
小山市生涯学習情報誌

Lifelong Learning Information in OYAMA

# 生涯学習のススメ

いつでも どこでも

だれでも 選んで学べる



生涯学習のマスコット『マナビィ』

2025 年度  
上半期版【4 月～9 月】

生涯学習のススメについての  
お問い合わせ・ご意見は

小山市教育委員会 生涯学習課

TEL:0285-22-9665

FAX:0285-22-9116

E-mail:d-gakusyu@city.oyama.tochigi.jp

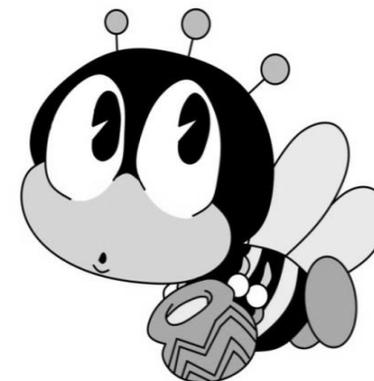
1. 教育・学習	ページ
シニア向け学習	1
子育て学習	4
子ども・青少年向け学習	7
女性向け学習	12

2. 趣味・教養	ページ
クラフト	14
文化・芸術	16
英語	19
ハイキング・ウォーキング	19
自然	21
歴史・郷土	24
その他	28

3. 家庭生活	ページ
料理	31
健康・フィットネス	33

4. 社会生活	ページ
ボランティア養成・NPO・その他	37
まちづくり	39

生涯学習のマスコット『マナビィ』



「生涯学習のススメ」のご活用にあたって  
 この情報誌は、おおむね令和7年4月～令和7年9月に開催  
 予定の市民を対象にした講座、教室などの学習機会情報を  
 掲載したものです。講座等によっては、既に定員に達してい  
 る場合や、電話による申し込みができない場合があります  
 す。詳細につきましては各連絡先にお問い合わせいただき  
 か、「広報おやま」や「公民館だより」、小山市公式ホームペー  
 ジなどをご覧ください。

# 1. 教育・学習

## シニア向け学級

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
小山地区シニア学級	これからの充実した人生のために健康づくり、仲間づくりなど、ともに学びましょう。	①5月23日(金) ②6月27日(金) ③7月18日(金) ④9月18日(木) ⑤10月2日(木) ⑥10月23日(木)	中央公民館 他	30名	2,000円 /6回 + 野外学習の昼食代	中央公民館 ☎22-9562
ふれあい学級	高齢期にふさわしい社会能力を養い、生きがいづくりや、健康的な生活への取り組みなどを学びます。	①6月19日(木) ②7月10日(木) ③8月21日(木) ④9月12日(金) ⑤10月9日(木) ⑥11月13日(木) ⑦12月11日(木) ⑧1月15日(木) ⑨2月19日(木)	大谷市民交流センター	高齢者男女 20名	実費 (必要に応じて)	大谷公民館 ☎28-0004
60代からの「はつらつクラブ」	高齢者がはつらつと生きることに役立つ様々な分野について学びます。	①6月13日 ②7月18日 ③8月 8日 ④9月19日 各金曜日	間々田市民交流センター ③は車屋美術館	間々田地区居住で60歳以上の方 定員40名	無料	間々田公民館 ☎45-1335
楽しく学ぶ 認知症予防講座	認知症予防をわかりやすく楽しく学びます	①7月16日 ②7月23日 ③8月6日 各水曜日 10:00~11:30	研修室2	30名	無料	コミュニティままだ 38-6606
生井シニアクラブ	豊かな人生経験にもとづく高齢者自身が老年期にふさわしい社会能力を養い、社会の変化に対応するための生活に生きがいを見出すための学習や活動を行う。	①5月27日(火) 那須高原ハイク ②6月4日(水) 藍染体験 ③7月28日(月) 陶芸講座	①那須町 ②生井公民館 ③生井公民館	生井シニアクラブ会員 ①40名 ②15名程度 ③8名	①高速料金 (人数割り) ②材料代 ③材料代	生井公民館 ☎45-4004

# 1. 教育・学習

## シニア向け学級

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
はつらつクラブ	年間をと通して、講話、実習、館外研修、体操などの様々な学習や体験活動を行うことにより、生きがい見出し仲間づくりを楽しむ機会とします。	①6月3日(火) ②7月8日(火) ③8月21日(木) ④9月9日(火) ⑤10月7日(火) ⑥11月7日(金) ⑦12月9日(火) ⑧1月20日(火) ⑨2月10日(火)	寒川公民館	60歳以上の方 15名	実費 (必要に応じて)	寒川公民館 ☎38-1002
中menクラブ学級	講話、実習、館外研修、体操など様々な学習を通し、くらしの知恵や男性の生き方などを考える。	①5月28日(水) ②7月15日(火) ③9月10日(水)	中公民館 他	成人男性	実費	中公民館 ☎38-0002
悠々クラブ	①頻尿対策 ②健康体操 ③ラベンダースティックづくり ④人権学習会 ⑤笑いヨガ ⑥野外研修 ⑦お正月の寄せ植え ⑧中華まん作り ⑨思川桜染め体験	①5月19日(月) ②6月20日(金) ③7月4日(金) ④9月24日(水) ⑤10月20日(月) ⑥11月21日(金) ⑦12月19日(金) ⑧1月22日(木) ⑨2月2日(月)	穂積公民館	60歳以上の男女 15名	実費	穂積公民館 ☎38-2004
あらかん塾	様々な活動を通し、楽しみながら学び、生きがいづくりや仲間づくりを図る。	5月～R8年3月	穂積公民館・他	穂積地区の60歳以上の男性 15名	実費	穂積公民館 ☎38-2004

# 1. 教育・学習

## シニア向け学級

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
桑かがやき学問 「くわもん」	①脚のマッサージ ②民話語り ③からだのなかから元気にいきいき血 管講座 ④桑の葉料理教室 ⑤館外学習(美術館・工場見学等) ⑥藍染体験教室 ⑦さわやか人権学習会&交通安全教室	①6月18日(水) ②7月11日(金) ③8月27日(水) ④9月17日(水) ⑤10月10日(金) ⑥11月14日(金) ⑦12月3日(水)	桑市民交流セン ター・他	60歳以上の男 女 20名	実費	桑公民館 ☎22-4545
ゆめまちの 認知症予防教室	認知症は、体を動かす・バランスの良い 食事をとる・外出の機会を増やすなど、 ちょっとした心がけで予防したり進行を 遅らせることが可能。元気な生活を送れ るようぜひご参加を。	6月19日(木) 9月18日(木) いずれも 10:00~11:00	小山城南市民交 流センターゆめま ち 研修室	認知症に関心 のある方	無料	受付 各月10日10時~ 小山城南市民交流 センターゆめまち ☎27-9935



# 1. 教育・学習

## 子育て学習

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
ふれあい子育て楽級	子育て・家庭教育に役立つ様々な分野について学びます。	①6月11日 ②7月9日 ③9月10日 各水曜日	間々田市民交流センター	間々田公民館区の小中学校の保護者 定員20名	①は無料 ②③は材料費	間々田公民館 ☎45-1335
絵本でこんにちは	寒川地区に住む、1歳の誕生日を迎える子どもと保護者を対象に、希望する絵本をプレゼントする。	誕生日	自宅に届ける	寒川地区令和7年度に1歳の誕生日を迎える子ども	無料	寒川公民館 ☎38-1002
にこにこひろば	子育てに役立つことなどを楽しく学ぶとともに、子育てに関わる者同士の交流や仲間づくりを行う。	5月～12月	穂積公民館・他	穂積地区の0歳～未就学児と保護者10組	実費	穂積公民館 ☎38-2004
離乳食教室	離乳食(初期～中期)についての管理栄養士講話・調理実演、歯科衛生士講話など	4月24日(木) 5月14日(水) 6月20日(金) 8月20日(水) 9月17日(水)	市役所3階保健センター	市内在住の4～8ヶ月頃の乳児とその保護者	無料	こども家庭センター ☎0285-22-9525
幼児食教室	幼児食についての食育講話、簡単おやつ作り、食育遊びなど	7月25日(金)	市役所3階保健センター	市内在住の1～2歳のお子さんとその保護者	無料	こども家庭センター ☎0285-22-9525

# 1. 教育・学習

## 子育て学習

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
マタニティ前期クラス	妊婦やその家族を対象とした、妊娠・出産・育児についての講座 *栄養師講話 *心理士講話 *妊婦疑似体験 等	5月11日(日) 7月18日(金) 9月7日(日)	市役所3階 保健センター	妊婦とその家族 約20組	無料	こども家庭センター ☎0285-22-9527
マタニティ後期クラス	妊婦やその家族を対象とした、妊娠・出産・育児についての講座 *沐浴体験 *助産師講話	4月20日(日) 5月19日(月) 6月22日(日) 7月13日(日) 8月24日(日) 9月28日(日)	市役所3階 保健センター	妊婦とその家族 約16組	無料	こども家庭センター ☎0285-22-9527
マタニティ家族クラス	妊婦やその家族を対象とした、妊娠・出産・育児についての講座 *祖父母向け講話 *育児体験 等	6月3日(火)	市役所3階 保健センター	妊婦とその家族・祖父母 約20組	無料	こども家庭センター ☎0285-22-9527
マタニティきょうだいクラス	2人目以上の妊婦向けに、上の子への関わり方などを盛り込んだ妊娠・出産・育児についての講座	5月26日(月) 8月19日(火)	市役所3階 保健センター	第2子以上を妊娠中の妊婦とその家族 約20組	無料	こども家庭センター ☎0285-22-9527
Father in Oyama ～父親支援クラス～	パパの子育てを応援するクラス	5月25日(日)	市役所3階 保健センター	妊産婦の夫(パートナー) (妊娠16週から出産後6カ月以内) 約20組	無料	こども家庭センター ☎0285-22-9527

# 1. 教育・学習

## 子育て学習

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
セルフケア講座	4月【保健師によるミニ講座&交流会】 5~9月【ヨガで身体と心を整えるセルフケアの方法を学ぶ講座】 (お子さんとの参加も可)	4月11日 5月23日 6月13日 7月4日 8月8日 9月19日 各金曜日	市役所3階 保健センター	妊娠16週から 出産後6カ月以内の方 約16組	無料	こども家庭センター ☎0285-22-9527
ママカフェ	参加者と話をしたり、ハンドマッサージでリラックスするクラス ※6月はハンドマッサージなし	4月21日 5月12日 6月23日 7月14日 8月18日 9月8日 各月曜日	市役所3階 保健センター	妊娠16週から 出産後6カ月以内の方 約16組	無料	こども家庭センター ☎0285-22-9527



# 1. 教育・学習

## 子ども・青少年向け学習

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
第2回codomoマーケットinあいとぴあ	小学生を対象に、自分で考えモノを売ってみるという体験をとおして、「社会」について学びます。	8月24日(日)	大谷市民交流センター	小学生の親子 40組	無料	大谷公民館 ☎28-0004
小学生集まれ！ 学びの教室	夏休みの宿題など集中して勉強した後、マジックショーを楽しみましょう。	7月31日(木)	大谷市民交流センター	小学生 20名	無料	大谷公民館 ☎28-0004
夏休み子ども体験教室	子どもたちが夏休みに体験学習を行います。	8月5日(火)	大谷市民交流センター	小学生 15名	無料	大谷公民館 ☎28-0004
夏休み子ども体験教室	小学生を対象に、自然・工作・運動を体験します。	①7月22日(火) ②7月25日(金) ③7月29日(火) ④8月1日(金) ⑤8月5日(火) ⑥8月28日(木)	間々田市民交流センター ③はハイキング ⑥は小山南高校	間々田公民館 区の小学校の 4・5・6年生 定員40名	①は材料費 ③は参加費 ②④⑤⑥は無料	間々田公民館 ☎45-1335

# 1. 教育・学習

## 子ども・青少年向け学習

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
なまいちビッコくらぶ・親子で遊ぼう会	地区内の小学校児童および保護者が様々な体験学習をとおし、親子間や児童同士の交流を深めることで生きる力を育む。	①5月10日(土) かけっこ教室 ②6月28日(土) 科学教室 ③7月25日(金) バルーンアート ④8月5日(火) うどん打ち ⑤8月22日(金) 館外研修 ⑥8月26日(火) カヌー教室	①生井公民館 ②生井公民館 ③生井公民館 ④生井公民館 ⑤エキスポセンター ⑥小山南高	下生井小の児童・保護者 ※各回、親子合わせて12~15名程度	①無料 ②無料 ③材料代 ④材料代 ⑤入館料・駐車料金(人数割り) ⑥無料	生井公民館 ☎45-4004
子どもクラブ ふれあい親子活動	体験活動を通して、児童の興味関心を広げ、活動意欲を深めていく。 親子で家庭でもつくれるケーキづくりを楽しみます。	①8月6日(水) 夏休み科学教室 ②8月26日(火) キッズダンス ③12月13日(土) 親子でケーキづくり	①寒川公民館 ②寒川公民館 ③寒川公民館	寒川小の児童 先着15名程度 ③寒川小の児童・保護者	①無料 ②無料 ③材料代	寒川公民館 ☎38-1002
ふれあい楽級＜親子おやつづくり教室＞	親子で家庭でも簡単につくれるおやつづくりを学びます。	6月21日(土)	豊田公民館	地区内小学生 親子先着5組 10名程度	一家族1,000円	豊田公民館 ☎37-1002
ふれあい楽級＜親子陶芸教室＞	地域の陶芸愛好家の皆様のご指導により、陶芸づくりの楽しさを学びます。	①6月14日(土) ②6月29日(日) ③7月6日(日)	豊田公民館	地区内 小学生親子 先着20名程度	一人800円	豊田公民館 ☎37-1002

# 1. 教育・学習

## 子ども・青少年向け学習

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
ふれあい楽級<小学生館外教室>	約580種6万9000点の生き物を展示するアクアワールド・大洗の見学により、海の生き物についての興味・関心を高めます。	8月1日(金)	アクアワールド・大洗	地区内 小学4~6年生 先着40名	実費	豊田公民館 ☎37-1002
ふれあい楽級<ダンボールクラフト>	HONDAボランティアスタッフのサポートのもと、子どもたち一人ひとりがモノづくりにチャレンジし、その楽しさを体験します。	8月28日(木)	豊田公民館	地区内小学生 先着20名	無料	豊田公民館 ☎37-1002
親子チャレンジ学級	体験活動を通し、児童の興味関心を広げ深めていく。	①6月7日(土) ②7月29日(火) ③8月6日(水)	中公民館 他	小学生・保護者	実費	中公民館 ☎38-0002
親子学級	体験活動を通し、児童の興味関心を広げ、深めていく。	年4回	穂積公民館	穂積小学校児童	実費	穂積公民館 ☎38-2004
親子体験室	①ブルーベリー摘み&ピザ作り体験 ②民話語り ③ドローン体験 ④うどん作り体験 ⑤縄文遺跡見学&体験 ⑥バルーンアート&交通安全教室	①6月21日 ②7月19日 ③9月6日 ④10月4日 ⑤11月1日 ⑥12月6日 各土曜日	桑市民交流センター・他	小学生の親子 20名	実費	桑公民館 ☎22-4545

# 1. 教育・学習

## 子ども・青少年向け学習

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
おやま地域活動体験プログラム2025	中高生が夏休み中に地域の活動に参加できるプログラムです。「ボランティア参加証明書」あり。	説明会:7月予定 活動:8月中	小山市 市民活動センター など	中高生15名	無料	小山市 市民活動センター ☎20-5562
人形劇とバルーンアート	人形劇を楽しんだ後、バルーンを使って動物やお花を作る。小さいお子さんはおとなと一緒にどうぞ。	9月7日(日) 10:00~	小山城南市民交流センターゆめまち 多目的ホール	お子様と保護者対象ですがどなたでも	無料	受付 8月10日10時~ 小山城南市民交流センターゆめまち ☎27-9935
こども向け 初心者運動教室	ボール遊び・サーキットトレーニング・鬼ごっこ等、体を動かす体験講座	4月30日 5月28日 6月25日 7月30日 8月27日 9月24日 各水曜日	小山城南市民交流センターゆめまち 多目的ホール	15:30~16:15 =年長(5~6歳)6名  16:30~17:15 =年長・小学1~2年生 10名	無料	受付 毎月10日10時~ 小山城南市民交流センターゆめまち ☎27-9935
わくわくゆめまちおはなし会	かみしばい・絵本の読み聞かせ・エプロンシアター等、こども向けおはなし会	4月22日 5月27日 6月24日 7月22日 8月26日 9月30日 各火曜日 10:30~11:00	小山城南市民交流センターゆめまち プレイルーム	お子様と保護者対象ですがどなたでも	無料	申込不要 小山城南市民交流センターゆめまち ☎27-9936

# 1. 教育・学習

## 子ども・青少年向け学習

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
子ども司書 養成セミナー	読書活動推進の担い手の輪を広げるため、子どもの目線で、同世代の子どもへ本を紹介をしたり、読み聞かせの活動をしたりする「子ども司書」を養成する。図書館や司書の仕事について学ぶ。	①5月18日 ②6月1日 ③6月15日 ④7月6日 ⑤7月20日 ⑥8月3日 ⑦8月17日 ⑧9月7日 各日曜日	中央図書館	市内在住の 小学校及び 義務教育学校 の 5・6年生 先着16名	無料	中央図書館 ☎21-0751
第6回 夏休みこども将棋教室	日本将棋連盟五段(R7.3時点)のプロ棋士 長谷部浩平氏を講師にお招きした小学生対象の将棋講習会です。	①7月25日(金) ②7月26日(土)	生涯学習センター (えるるOYAMA)	市内在住の ①小学校及び 義務教育学校1 ～3年生②小学 区及び義務教 育学校4～6年 生	無料	生涯学習文化課 生涯学習係 ☎22-9665
第6回 長谷部五段・小山市長杯 争奪将棋大会	日本将棋連盟五段(R7.3時点)のプロ棋士 長谷部浩平氏をゲストにお迎えした小学生対象の将棋大会です。	8月22日(金)	生涯学習センター (えるるOYAMA)	小学校・義務教 育学校1～6年 生	未定	生涯学習文化課 生涯学習係 ☎22-9665



# 1. 教育・学習

## 女性向け学習

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
小山地区女性学級	学びつつ豊かに生きるをテーマに、様々な分野について広く学びます。	①6月20日(金) ②7月4日(金) ③9月6日(土) ④10月6日(月) ⑤11月10日(月) ⑥12月19日(金)	中央公民館 他	30名	4,000円 /6回	中央公民館 ☎22-9562
女性学級	女性としていきいき心豊かに過ごせるよう、講話や体験を通して学びます。	①6月10日(火) ②7月8日(火) ③8月19日(火) ④9月9日(火) ⑤10月7日(火) ⑥11月19日(水) ⑦12月9日(火) ⑧1月13日(火) ⑨2月17日(火)	大谷市民 交流センター	女性20名	実費 (必要に応じて)	大谷公民館 ☎28-0004
女性学級	公民館活動や各種研修を通して、女性としての教養を深めたり、見聞を広めたりする。	通年	生井公民館	女性30名程度	無料。但し、材料 教材費等は実費。	生井公民館 ☎45-4004
女思会～絆	年間を通して、講話、実習、館外研修、体操などの学習や体験活動を行うことにより、くらしの知恵や女性の生き方などを学ぶ機会とします。	①6月13日(金) ②7月18日(金) ③8月21日(木) ④9月19日(金) ⑤10月21日(火) ⑥11月21日(金) ⑦12月19日(金) ⑧1月23日(金) ⑨2月10日(火)	寒川公民館	一般女性 15名程度	実費 (必要に応じて)	寒川公民館 ☎38-1002

# 1. 教育・学習

## 女性向け学習

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
豊田女性講座(前期)	様々な講話を通して暮らしの知恵や生活課題の解決、女性の生き方について考えます。	①6月19日(木) ②7月4日(金) ③8月9日(土)	豊田公民館	女性 20名	無料	豊田公民館 ☎37-1002
なかよしサロン学級	講話、実習、館外研修、体操など様々な学習を通し、くらしの知恵や女性の生き方などを考える。	①5月23日(金) ②6月11日(水) ③7月8日(火) ④9月16日(火)	中公民館 他	成人女性	実費	中公民館 ☎38-0002
女性サロン	①パン作り ②からだを動かそう ③縫わないがま口作り ④人権学習会 ⑤野外研修 ⑥飲茶作り体験 ⑦扇の花飾り作り ⑧肩こり解消講座 ⑨春の寄せ植え	①5月8日(木) ②6月16日(月) ③7月10日(木) ④9月24日(水) ⑤10月9日(木) ⑥11月6日(木) ⑦12月11日(木) ⑧1月16日(金) ⑨2月12日(木)	穂積公民館	女性15名	実費	穂積公民館 ☎38-2004



## 2. 趣味・教養

### クラフト

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
花めく押し花アート教室	押し花アートの作成	①5月22日(木) ②6月16日(月) ③7月3日(木) ④7月23日(水)	中央公民館	20名	3,500円 /4回	中央公民館 ☎22-9562
おしゃれなつまみ細工作り	つまみ細工のアクセサリ 蓮ランタンの作成	①5月22日 ②6月26日 ③7月24日 各木曜日	中央公民館	10名	6,000円 /3回	中央公民館 ☎22-9562
キラキラビーズで作る アート&アクセサリ	①ビーズで作るアート ②ブレスレット作り	①6月11日 ②6月25日 各水曜日 10:00~12:00	研修室2	15名	3200円	コミュニティままだ 38-6606
レジンアクセサリ講座	レジンを使って素敵なアクセサリ等を作る。	①6月2日 ②6月9日 ③6月16日 各月曜日	生井公民館	10名	3,000円	生井公民館 ☎45-4004
陶芸教室	陶芸(作陶・釉掛け・窯出し)の楽しさを学ぶ講座です。 ※講師は豊田公民館サークル「豊田友陶会」です。 ※「親子陶芸教室」と同時開催です。	①6月14日(土) ②6月29日(日) ③7月6日(日)	豊田公民館	10名程度	一人800円	豊田公民館 ☎37-1002

## 2. 趣味・教養

### クラフト

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
ペーパークイリング講座	細長い紙をクルクル巻いて花などのパーツを作り、それらを組み合わせて作品を作ります。	①6月9日(月) ②6月16日(月) ③6月23日(月)	中公民館	12名	2,000円	中公民館 ☎38-0002
手編み講座 (初めてのかぎ針編み)	場所を選ばずどこでも気軽に広げて編むことができます。「初心者大歓迎」かぎ針で素敵なクッションに挑戦	①6月13日 ②6月27日 ③7月11日 ④7月25日 ⑤8月 8日 各金曜日	桑市民交流センター 会議室2	16名	3,000円	桑市民交流センター 「マルベリー館」 ☎37-7588
折り紙講座	折り紙には8つの知育的効果があるとされている。指先を使い、力を入れて折ることにより、認知症予防も期待できる。山折り谷折りを習得。	①6月13日 ②6月27日 ③7月11日 ④7月25日 ⑤8月 8日 各金曜日	桑市民交流センター 会議室1	30名	1,500円	桑市民交流センター 「マルベリー館」 ☎37-7588



## 2. 趣味・教養

### 文化・芸術

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
『川端康成・三島由紀夫往復書簡』を読む	作家としてライバルでありながら、数多くの往復書簡を遺すほど親交を深めたふたりを比較しながら学ぶ	①5月21日 ②6月4日 ③6月18日 ④7月2日 各水曜日	中央公民館	50名	1,500円 /4回	中央公民館 ☎22-9562
優しい音色『豎琴』を弾いてみましょう	豎琴について学び、実際に弾いてみます。	①5月13日 ②5月27日 ③6月10日 ④6月24日 各火曜日	中央公民館	15名	1,500円 /4回	中央公民館 ☎22-9562
楽しく学べる油絵講座	油絵の学習・実践。	①6月28日 ②7月5日 ③7月12日 ④8月2日 ⑤8月9日 各土曜日	中央公民館	15名	3,000円 /5回 +必要な場合の 材料費	中央公民館 ☎22-9562
浮世絵・木版本・絵草紙と江戸の出版文化	浮世絵や木版本、絵草紙などについて、歴史・製作技法・流通の三つの側面から学ぶ	①5月15日 ②6月5日 ③7月3日 各木曜日	中央公民館	50名	1,000円 /3回	中央公民館 ☎22-9562
チャレンジ！脳トレピアノ	紙の鍵盤と指番号が振られた楽譜を使い、ピアノを弾く要領で指を動かして脳をトレーニングします。	①7月10日 ②7月17日 ③7月24日 ④7月31日 各木曜日	大谷市民 交流センター	10名	無料	大谷公民館 ☎28-0004

## 2. 趣味・教養

### 文化・芸術

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
書道教室	静かに書に向き合い、集中する時間は自分ともゆっくり向き合える時間です	①6月5日 ②7月3日 ③7月31日 各木曜日 10:00～12:00	研修室2	15名	無料	コミュニティままだ 38-6606
下野人形	無形文化財の「下野しぼり」和紙で作る工芸品の下野人形を教えてください	①7月14日 ②7月28日 各月曜日 9:30～11:30	研修室2	20名	2000円	コミュニティままだ 38-6606
日光ゆばづくり体験と大谷資料館見学	県内唯一のゆばづくり体験と大谷資料館の見学(ガイドつき)を市のバスで巡ります	6月17日(火) 8:30～16:30	日光・宇都宮方面	18名	2000円程度 昼食代別途	コミュニティままだ 38-6606
親子で将棋体験教室	日本の伝統文化の一つである将棋について学び、思考力・集中力・決断力・洞察力などを高める一助とします。	①7月23日 ②7月30日 ③8月6日 各水曜日	豊田公民館	小学生等とその保護者等 10組20名程度 ※小学生等のみの参加も可能	無料	豊田公民館 ☎37-1002
アーティストトーク 「生井亮司彫刻展」	小山在住の彫刻家・生井亮司氏が、解説をしながら企画展を案内します	5月3日 5月31日 各土曜日 各日とも11:00～ (45分程度)	車屋美術館 企画展示室	一般	無料 要観覧券	車屋美術館 ☎41-0968

## 2. 趣味・教養

### 文化・芸術

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ
「生井亮司彫刻展」関連プログラム 対談「彫刻、育む土壌」	彫刻家・生井亮司氏と美術史家・田中修二氏が、彫刻家や彫刻作品が生まれる環境や土壌について語り合います。	5月31日(土) 14:00~15:30	博物館 視聴覚室	一般	無料 事前申込が必要	車屋美術館 ☎41-0968
学芸員によるギャラリートーク 「生井亮司彫刻展」	学芸員が解説をしながら企画展を案内します	6月14日(土) 7月6日(日) 各日とも14:00~ (45分程度)	車屋美術館 企画展示室	一般	無料 要観覧券	車屋美術館 ☎41-0968
ギャラリートーク 「栃木ゆかりの画家たち」	「生きものづくり」展に展示されている栃木県ゆかりの画家の作品について、栃木県立美術館学芸員の志田康宏氏が解説します	8月9日(土) 11:00~ (45分程度)	車屋美術館 企画展示室	一般	無料 要観覧券	車屋美術館 ☎41-0968
学芸員によるギャラリートーク 「生きものづくり」展	担当学芸員が解説をしながら企画展を案内します	8月23日(土) 11:00~ (30分程度)	車屋美術館 企画展示室	一般	無料 要観覧券	車屋美術館 ☎41-0968
社交ダンス講座	中年・ご年配の方を対象に「ラテン・スタンダード・ベーシック」を中心とした中級クラスです。	毎週土曜 13:30~15:00	小山市ふれあい 健康センター 2階教養娯楽室	応相談	500円/1回	小山市ふれあい 健康センター ☎30-3700

## 2. 趣味・教養

### 英語

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
初級英語講座	外国人の先生と英語の表現やコミュニケーションについて学びましょう。 中学校で習う程度の語彙・文法を使います。	未定(全5回) ※詳細はホームページや広報おやまでお知らせします。	未定 ※詳細はホームページや広報おやまでお知らせします。	30名 (先着順)	無料	国際政策課 ☎22-9278
中級英語講座	外国人の先生と英語の表現やコミュニケーションについて学びましょう。 中学校～高校で習う程度の語彙・文法を使います。	未定(全5回) ※詳細はホームページや広報おやまでお知らせします。	未定 ※詳細はホームページや広報おやまでお知らせします。	30名 (先着順)	無料	国際政策課 ☎22-9278

### ハイキング・ウォーキング

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
ハイキング講座	三轟山をハイキングします。(約3km)	6月6日(金)	三轟山	15名	無料	中公民館 ☎38-0002
博物館ボランティアと 小山義政の城跡を歩く	小山市役所から出発して、祇園城・神鳥谷曲輪・鷺城などを博物館ボランティアが案内します。	4月27日(日)	市役所南玄関 (集合場所)	一般 10名程度	200円	博物館 ☎45-5331
みんなで歩け歩け運動	駅等の指定された場所に集合し、5～10kmの道のりを景観を楽しみながら歩きます。 ※申込は当日受付	7・8・9月を除く全9回実施予定(開催直前の広報に掲載)	月ごとの発着点・コース変更あり (開催直前の広報に掲載)	指定無し	無料	生涯スポーツ課 スポーツ振興係 ☎21-2695

## 2. 趣味・教養

### 英語

講座名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
認知症予防教室	認知症を先送りするためのウォーキング教室を開催します	①4月16日 ②4月23日 ③4月30日 ④5月7日 ⑤5月14日 ⑥5月21日 ⑦5月28日 ⑧6月4日 各水曜日 全8回	マルベリー館	10人	テキスト代 100円	高齢生きがい課 在宅医療介護連携 係 ☎22-9853
認知症予防教室	認知症を先送りするためのウォーキング教室を開催します	①9月10日 ②9月17日 ③9月24日 ④10月1日 ⑤10月8日 ⑥10月15日 ⑦10月22日 ⑧10月29日 各水曜日 全8回	しらさぎ館	10人	テキスト代 100円	高齢生きがい課 在宅医療介護連携 係 ☎22-9853
認知症予防教室	認知症を先送りするためのウォーキング教室を開催します	①10月23日 ②10月30日 ③11月6日 ④11月13日 ⑤11月20日 ⑥12月4日 ⑦12月11日 ⑧12月18日 各木曜日 全8回	健康の森さくら	10人	テキスト代 100円	高齢生きがい課 在宅医療介護連携 係 ☎22-9853



## 2. 趣味・教養

### 自然

講座名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
自然観察セミナー	自然の大切さを講義によって学ぶ。 奥日光へ自然観察にも行きます。	①6月29日(日) ②7月15日(火) ③8月23日(土)	中央公民館 他	30名	1,000円 /3回 + 野外学習の昼 食代	中央公民館 ☎22-9562
ラムサール講座 (渡良瀬遊水地自然観察会)	遊水地の動植物について、専門家による 講話と現地学習を行う。	①5月14日(水) 春の昆虫観察会 ②5月21日(水) 春の植物観察会	生井公民館 渡良瀬遊水地	各12名 ※広報小山 4月号で 募集	無料	生井公民館 ☎45-4004
小山の自然魅力探訪講座	自然あふれる小山・渡良瀬遊水地の魅力 を再発見しよう！	6月3日(火)	渡良瀬遊水地	20名	無料	桑市民交流センター 「マルベリー館」 ☎37-7588
親子昆虫教室	森を散策しながら昆虫を観察・採集しま す。	7月26日(土)	東島田ふるさとの 森	小学生以上の 親子 25名	無料	博物館 ☎45-5331
栃木県立博物館移動講 座「ダンゴムシのふし ぎ」	ダンゴムシを採集し、ダンゴムシの生態 を詳しく調べます。	7月27日(日)	博物館	小学生 25名	無料	博物館 ☎45-5331

## 2. 趣味・教養

### 自然

講座名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
川の生き物観察会	川に入り、ザリガニや小魚などを観察・採集します。	8月23日(土)	清水川 (下国府塚付近)	小学生以上 30名	無料	博物館 ☎45-5331
天体観望会 「しし座をみつけよう」	ほっしー★OYAMA号の天体望遠鏡を使って月などを観察します。	4月12日(土)	生井公民館	80名	無料	博物館 ☎45-5331
天体観望会 「春の大三角をみつけよう」	ほっしー★OYAMA号の天体望遠鏡を使ってりょうけん座二重星などを観察します。	5月10日(土)	生井公民館	80名	無料	博物館 ☎45-5331
天体観望会 「おおぐま座をみつけよう」	ほっしー★OYAMA号の天体望遠鏡を使ってりょうけん座球状星団などを観察します。	6月14日(土)	生井公民館	80名	無料	博物館 ☎45-5331
天体観望会 「さそり座をみつけよう」	ほっしー★OYAMA号の天体望遠鏡を使ってヘルクレス座球状星団などを観察します。	7月12日(土)	生井公民館	80名	無料	博物館 ☎45-5331

## 2. 趣味・教養

### 自然

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
天体観望会 「夏の大三角をみつけよう」	ほっしー★OYAMA号の天体望遠鏡を使ってこと座環状星雲などを観察します。	8月9日(土)	生井公民館	80名	無料	博物館 ☎45-5331
天体観望会 「はくちょう座をみつけよう」	ほっしー★OYAMA号の天体望遠鏡を使ってはくちょう座二重星などを観察します。	9月13日(土)	生井公民館	80名	無料	博物館 ☎45-5331
太陽観望会	ほっしー★OYAMA号の天体望遠鏡を使って太陽を観察します。	毎月第2土曜日	博物館	無制限	無料	博物館 ☎45-5331
2025渡良瀬遊水地 第2調節池自然観察会	小山市渡良瀬遊水地エコツアーリズムガイド協会による自然観察会を実施します。	4月14日 6月9日 9月22日 各月曜日	渡良瀬遊水地第2 調節池環境学習 フィールド3	一般 事前申込不要 当日会場にて 受付	無料	ゼロカーボン・ネイ チャーポジティブ推 進課 ☎22-9354



## 2. 趣味・教養

### 歴史・郷土

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
芭蕉と江戸の俳諧文化	名句を味わいながら、俳画や地域との関わりなど様々な観点から江戸の俳諧文化を学ぶ	①5月12日(月) ②5月28日(水) ③6月9日(月) ④6月23日(月)	中央公民館	50名	1,500円 /4回	中央公民館 ☎22-9562
いちから学ぶ日本の歴史	江戸時代から近代の歴史を学びます	①6月2日 ②6月16日 ③6月30日 各月曜日 13:30~15:00	研修室2	30名	無料	コミュニティはまだ 38-6606
歴史講座	院政～戦国末期の歴史を楽しく学びます。	①6月2日 ②6月16日 ③6月30日 ④7月7日 各月曜日	穂積公民館	15名	無料	穂積公民館 ☎38-2004
LRTと大谷資料館	LRTのしくみを学ぶとともに大谷の歴史に触れる	7月 日(未定)	大谷資料館ほか	30名	2,500円	桑市民交流センター 「マルベリー館」 ☎37-7588
甲冑を着てみよう	甲冑(レプリカ)を着ることができます。1人30分程度。	5月18日(日)	博物館	身長110cm～ 180cmの方 10名程度	無料	博物館 ☎45-5331

## 2. 趣味・教養

### 歴史・郷土

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ
古文書を読む会と「日光拝覧文章」を読む	変体仮名やくずし字を学びながら、江戸時代の教科書である「日光拝覧文章」を読む全3回の連続講座です。	①6月7日(土) ②6月14日(土) ③6月21日(土)	博物館	中学生以上 20名程度	無料	博物館 ☎45-5331
火起こし体験	まいぎり法による火起こし体験を行います。	6月29日(日)	博物館	小学生以上 各回20名程度	無料	博物館 ☎45-5331
民話の語りを聞こう ～動物たちの昔話～	たぬきやねずみなど、動物たちが登場する昔話を小山民話の会思川のみなさんが語ります。	6月29日(日)	博物館	40名程度	無料	博物館 ☎45-5331
縄文土器を作ろう	歴史で学習する縄文土器を自分の手で作ります。	7月5日(土)	博物館	小学4年生以上 20名程度	700円	博物館 ☎45-5331
記念講演会「地球にやさしいザルとカゴ再発見」	土地と暮らしに息づいた編み組製品に関わる手仕事について、県立博物館名誉学芸員の柏村祐司氏にご講演いただきます。	5月17日(土)	博物館	一般 40名	無料	博物館 ☎45-5331

## 2. 趣味・教養

### 歴史・郷土

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ
竹細工体験講座① 「小竹灯り」	竹工芸家の登丸久氏に竹細工の話を伺いながら、初心者でも挑戦できる竹の灯り作りを体験します。	6月8日(日)	博物館	中学生以上 15名程度	3000円	博物館 ☎45-5331
竹細工体験講座② 「鈴かご」	竹工芸家の登丸久氏の指導の下、土台となる丸い竹細工に、細い竹ひごを足して自分だけの鈴かごを作ります。	6月22日(日)	博物館	幼児～一般 15名程度	1500円	博物館 ☎45-5331
竹細工体験講座③ 「小さな竹かご」	竹工芸家の登丸久氏の指導の下、手のひらにおさまるサイズの小さな六つ目編みのかごを作ります。	6月22日(日)	博物館	小学4年生以上 15名程度	2000円	博物館 ☎45-5331
麦わら細工教室 「ほたるかご」と「がらがら」	麦わらを編んで、「ほたるかご」と「がらがら」を作ります。	6月28日(土)	博物館	小学4年生以上 8組	無料	博物館 ☎45-5331
担当学芸員の展示解説	第82回企画展「ザルとカゴ」の見どころを担当学芸員がご案内します。	①5月6日(火) ②5月25日(日) ③6月13日(金) ④6月29日(日)	博物館	一般 15名程度	200円 (企画展観覧料)	博物館 ☎45-5331

## 2. 趣味・教養

### 歴史・郷土

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ
博物館めぐりバスツアー 栃木の戦争を学ぶ	第83回企画展「戦争の日々と小山の人々」を観覧後、バスで栃木県立博物館に向い、戦争に関する企画展を観覧します。	8月7日(木)	小山市立博物館 栃木県立博物館	一般 40名程度	350円	博物館 ☎45-5331
学芸員のミニ講演&展示解説	第83回企画展「戦争の日々と小山の人々」の内容について毎回異なるトピックの調査成果を担当学芸員が紹介します。	①7月19日(土) ②7月26日(土) ③8月9日(土) ④8月16日(土)	博物館	一般 20名程度	200円 (企画展観覧料)	博物館 ☎45-5331
上映会 「戦場に輝くベガ～約束の星を見上げて～」	戦時中に星を目印に爆撃機を導いた偵察員とそのもとのデータとなる星の高度計算をする女学生の物語を上映します。	8月30日(土)	博物館	小学生以上 30名程度	無料	博物館 ☎45-5331
「戦場に輝くベガ」 上映会&天測ワークショップ	「戦場に輝くベガ」を上映後、実際に星の高さを測る方法を学び、晴天の場合はほっしー★OYAMA号で星を観察します。	8月30日(土)	博物館	小学生以上 20名程度	無料	博物館 ☎45-5331
おやま市民大学 いいとこ教え隊おやま 歴史ガイド養成講座	小山市の歴者文化を学び地域の魅力を伝えるガイドを育成します。	①6月10日(火) ②6月24日(火) ③7月10日(木) ④7月22日(火) ⑤10月8日(火) ⑥11月5日(水) ⑦11月27日(木) ⑧12月9日(火) ⑨12月23日(火) ⑩1月13日(火) ⑪1月27日(火) ⑫2月10日(火) ⑬2月24日(火)	中央公民館 生涯学習センター 他	20名程度	2000円	生涯学習センター ☎22-9665

## 2. 趣味・教養

### その他

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
アロマ講座 ～香りで心地の良い生活を～	アロマオイルの効能を学び、実際にオリジナルのアロマを作る。	①6月11日 ②6月18日 ③6月25日 各水曜日	中央公民館	20名	3,000円 /3回	中央公民館 ☎22-9562
～歌は心のやすらぎ～ みんなで歌おう！昭和歌謡から平成・令和歌謡まで	ボイストレーニングから歌の心（起承転結の流れ）を学ぶ	①5月27日 ②6月3日 ③6月17日 ④7月1日 各火曜日	中央公民館	20名	1,000円 /4回	中央公民館 ☎22-9562
くらしの園芸講座	季節の寄せ植え、多肉植物の寄せ植え、苔玉作りを行います。	①5月19日 ②6月2日 ③6月16日 各月曜日	中央公民館	20名	4,500円 /3回	中央公民館 ☎22-9562
婚活の後押し始め方講座	【独身の子どもを持つ親御さん向け】婚活を優しく後押しする方法をとちぎ結婚支援センター結婚相談員が話します。	6月26日(木)	穂積公民館	15名	無料	穂積公民館 ☎38-2004
終活講座	生前整理・終末期医療・介護・供養・遺言等について考えましょう。	7月24日(木)	穂積公民館	15名	無料	穂積公民館 ☎38-2004

## 2. 趣味・教養

### その他

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
豊楽(ほうがく)クラブ	仲間と集い、学びあいながら、仲間との絆を結び、人づくり・地域づくりをしながら生きがいを分かち合います。	①6月10日 ②7月8日 ③8月12日 ④9月9日 ⑤10月14日 ⑥11月11日 ⑦12月9日 ⑧1月13日 ⑨2月10日 各火曜日	豊田公民館 他	40名	100円+実費	豊田公民館 ☎37-1002
おはなしウエンディ	幼児・児童を対象にし、おはなしや絵本の読み聞かせなどのおはなし会を行う。	毎週第1水曜日 15:30~16:00	中央図書館 児童開架室	子ども 30名	無料	中央図書館 ☎21-0751
おはなしウエンディ 0・1・2	主に0・1・2歳の乳幼児を対象に、絵本の読み聞かせなどのおはなし会を行う。	毎週第3水曜日 11:00~11:30	中央図書館 児童開架室	主に0・1・2歳 の 乳幼児 30名	無料	中央図書館 ☎21-0751
としょかんこどもまつり おはなし会	「子ども読書の日」(4月23日)と「こどもの読書週間」(4月23日~5月12日)にあわせ、子ども向けの絵本の読み聞かせや紙芝居などのおはなし会を行う。	5月5日(月) 11:00~11:30	中央図書館 児童開架室	子ども 30名	無料	中央図書館 ☎21-0751

## 2. 趣味・教養

### その他

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
としょかん子ども会 たなばた会	七夕の行事にちなんだ絵本の読み聞かせや紙芝居などのおはなし会を行う。	7月2日(水) 15:30~16:00	中央図書館 児童開架室	子ども 30名	無料	中央図書館 ☎21-0751
おおや分館おはなし会	主に0・1・2歳の乳幼児を対象に、絵本の読み聞かせなどのおはなし会を行う。	毎週第1木曜日 11:00~11:30	大谷市民 交流センター プレイルーム	子ども 30名	無料	中央図書館 大谷分館 ☎28-9215
ままだ分館おはなし会	幼児・児童を対象に、おはなしや絵本の読み聞かせなどのおはなし会を行う。	毎週第2火曜日 15:30~16:00	間々田市民 交流センター 和室1・2	子ども 30名	無料	中央図書館 間々田分館 ☎41-6230



### 3. 家庭生活

#### 料理

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
料理教室えぷろん亭	韓国料理とイタリアンを実際に作る。	①5月26日(月) ②6月19日(木)	中央公民館	15名	2,500円 /2回	中央公民館 ☎22-9562
手作りパン講座	家庭で簡単に作れる美味しいパンの作り方を学び、焼きたての香ばしいパンを楽しみます。	①6月19日 ②7月3日 ③7月17日 ④7月31日 各木曜日	大谷市民 交流センター	8名	4,000円	大谷公民館 ☎28-0004
手作りパン教室	初心者でも大丈夫。丁寧に教えていただけます	①6月10日 ②6月24日 ③7月8日 各火曜日 13:30~16:30	料理実習室	8名	3000円	コミュニティままだ 38-6606
生地から作る「パイ」「タルト」講座	生地からパイやタルトを作ります。	①6月18日(水) ②6月25日(水) ③7月2日(水)	中公民館	8名	3,000円	中公民館 ☎38-0002
和菓子作り講座	季節の和菓子を作ります。	①6月25日 ②7月9日 ③9月10日 各水曜日	穂積公民館	10名	600円/回	穂積公民館 ☎38-2004

# 料理

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
そば打ち講座 (中級者向け)	そば打ちの更なる上級技術を学ぶ	①6月14日 ②6月21日 ③6月28日 ④7月 5日 ⑤7月12日 各土曜日	桑市民交流センター 料理実習室	12名	2,000円	桑市民交流センター 「マルベリー館」 ☎37-7588
お菓子作り講座	洋菓子作りの基礎を学ぶとともに仲間づくりをする	①6月15日 ②6月29日 ③7月13日 ④7月27日 各日曜日	桑市民交流センター 料理実習室	16名	3,000円	桑市民交流センター 「マルベリー館」 ☎37-7588



### 3. 家庭生活

#### 健康・フィットネス

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
やさしいバレエエクササイズ	バレエの基礎レッスンを取り入れながらエクササイズを行う。	①5月16日 ②5月23日 ③5月30日 ④6月6日 各金曜日	中央公民館	20名	1,000円 /4回	中央公民館 ☎22-9562
冷房に負けない！ 冷え性改善ストレッチ	ストレッチで身体を動かし、冷房に負けない身体づくりを学ぶ	①5月29日 ②6月12日 ③6月26日 ④7月10日 各木曜日	中央公民館	15名	1,000円 /4回	中央公民館 ☎22-9562
はじめての卓球講座	基礎を教わり、楽しく卓球を始めて新しい仲間と心地よい汗を流しましょう。	①6月24日 ②7月1日 ③7月8日 ④7月15日 各火曜日	大谷市民 交流センター	12名	無料	大谷公民館 ☎28-0004
やさしいヨガ講座	深い呼吸と全身を使ってポーズをとり、体の奥のインナーマッスルを鍛えます。体の歪みを改善し、シェイプアップや美しい姿勢を目指します。	①6月17日 ②6月24日 ③7月1日 ④7月8日 各火曜日	大谷市民 交流センター	15名	無料	大谷公民館 ☎28-0004
ヨガでリフレッシュ	健康維持と心身のリラックス	①7月1日 ②7月15日 ③7月29日 各火曜日 10:00~11:30	多目的ホール	25名	無料	コミュニティままだ 38-6606

### 3. 家庭生活

#### 健康・フィットネス

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
バレトン講座	フィットネス、バレエ、ヨガの要素を取り入れたエクササイズを行い、体のバランスを整える。	①6月3日 ②6月10日 ③6月17日 ④6月24日 各火曜日	生井公民館	12名程度	無料	生井公民館 ☎45-4004
セルフリンパマッサージ講座	体内を流れるリンパ液の流れを良くすることで余分な水分や老廃物を排出し、むくみ解消や美肌効果が期待できるセルフリンパマッサージを学びます。	7月12日(土)	豊田公民館	女性 15名	一人500円	豊田公民館 ☎37-1002
初心者向け健康気功講座	運動が苦手な方でもできる簡単で楽しい気功体操を学びます。自律神経のバランスを整え、体を芯から温めることで気力・活力ある生活を目指します。	①6月9日 ②6月23日 ③7月14日 ④7月28日 各月曜日	豊田公民館	16名	無料	豊田公民館 ☎37-1002
やさしいストレッチヨガ講座	初心者やご高齢者の方でもできるやさしいストレッチヨガです。	①6月17日(火) ②6月24日(火) ③7月1日(火)	中公民館	15名	無料	中公民館 ☎38-0002
体幹トレーニング講座	ストレッチや筋トレで体幹を鍛えます。	①6月3日 ②6月17日 ③7月1日 ④7月15日 各火曜日	穂積公民館	10名	無料	穂積公民館 ☎38-2004

### 3. 家庭生活

#### 健康・フィットネス

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
バレトン講座 (AMコース)	バレと「調整する＝トーン」という意味が合わさって出来た造語。フィットネス・バレ・ヨガの3つの要素を組み合わせたエクササイズ。体に軸を作り、バランスを整えながら、柔軟性を高め、筋力強化、代謝をあげる。	①6月11日 ②6月25日 ③7月 2日 ④7月 9日 ⑤7月16日 各水曜日	桑市民交流センター 多目的2・3	30名	無料	桑市民交流センター 「マルベリー館」 ☎37-7588
バレトン講座 (PMコース)	バレと「調整する＝トーン」という意味が合わさって出来た造語。フィットネス・バレ・ヨガの4つの要素を組み合わせたエクササイズ。体に軸を作り、バランスを整えながら、柔軟性を高め、筋力強化、代謝をあげる。	①6月11日 ②6月25日 ③7月 2日 ④7月 9日 ⑤7月17日 各水曜日	桑市民交流センター 多目的2・3	30名	無料	桑市民交流センター 「マルベリー館」 ☎37-7588
傾聴ルームおやま	傾聴ボランティアが皆さんのお話を聴かせていただく時間です。日々の悩み、家族、仕事、子育て…何でも丁寧にお聴きします。	奇数月第二日曜日 10時～12時	小山市 市民活動センター	1人30分4名 ※要予約	無料	小山市 市民活動センター ☎20-5562
みんなのラジオ体操	全国ラジオ体操連盟公認指導士による正しいラジオ体操を学ぶ	4月26日 5月24日 6月28日 7月26日 8月23日 9月27日 各土曜日 10:00～11:00	小山城南市民交流センターゆめまち 多目的ホール	どなたでも	無料	申込不要 小山城南市民交流センターゆめまち ☎27-9935

### 3. 家庭生活

#### 健康・フィットネス

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
からだスッキリ！運動教室	小山市健康づくり運動普及推進員による、自宅で気軽にできる運動(ストレッチング・筋力トレーニング)の紹介	各月1～2回(7月は熱中症予防のため開催なし) 詳細な日程はホームページを確認、または担当課までお問い合わせください。	小山市 健康医療介護 総合支援センター (健康の森 さくら) ※拡大版は、会場が変更になる予定です。	30名	無料	健康増進課 ☎0285-22-9520
ヨガ講座	初めての方からご参加いただける内容のクラスです。芯から身体と心をほぐしてスッキリ！	毎週火曜 10:00～11:00 毎週水曜 11:00～12:00	小山市ふれあい健康センター 2階教養娯楽室	応相談	500円/1回	小山市ふれあい健康センター ☎30-3700
太極拳講座	日本武術太極拳連盟公認太極拳A級指導員が指導。高齢者になっても永く続けられます。	第2・3・4水曜 14:00～15:30	小山市ふれあい健康センター 2階教養娯楽室	応相談	500円/1回	小山市ふれあい健康センター ☎30-3700
新体力テスト	年齢別に新体力テストを実施。握力や開眼片足立ち、長座体前屈等を行い体力を測定します。	①6月12日(木) ※65歳以上対象 ②6月28日(土) ※64歳以下対象	小山市立体育館 サブアリーナ	各日程 20名程度	無料	生涯スポーツ課 スポーツ振興係 ☎21-2695

## 4. 社会生活

### ボランティア養成・NPO・その他

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
ボランティア基礎講座	ボランティアについて、改めて学び、意見交換する場です。	5月ごろ	小山市 市民活動センター	10名	無料	小山市 市民活動センター ☎20-5562
ボランティアコーディネーション力検定3級対策講座	7月に実施される「ボランティアコーディネーション力検定3級」の内容にそって、ボランティアに対する理解を深めるための講座です。	6月上旬ごろ予定 9:00～12:00	小山市 市民活動センター	15名	500円	小山市 市民活動センター ☎20-5562
NPOレベルアップセミナー	NPOの運営を学ぶセミナーです。助成金やNPOの立ち上げ、組織運営について学びます。	5月から随時	小山市 市民活動センター	10名	無料～500円	小山市 市民活動センター ☎20-5562
日本語教授法講座 (日本語学習支援者養成講座)	市内には外国人に日本語を教える日本語教室があります。この講座を通して、外国人に日本語を教える方法を学び、学習支援者になってみませんか？	未定(全5回) ※詳細はホームページや広報おやまでお知らせします。	未定 ※詳細はホームページや広報おやまでお知らせします。	20名 (先着順)	未定	国際政策課 ☎22-9278 国際交流協会 ☎23-1042
ファミリー・サポート・センター子育て支援講座	ファミリー・サポート・センター会員の養成講座。主に提供会員を対象。子育てサポートに必要な知識を学びます。	計5日程度	まちなか交流センター	20名程度	無料	子育て支援 総合センター ☎24-1012

## 4. 社会生活

### ボランティア養成・NPO・その他

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
真綿かけ体験会	本場結城紬の糸の原材料となる「袋真綿」の製作技法を学ぶ体験会です。(道具類貸与)	7～8月(全4回予定)	桑・蚕・繭・真綿かけ・糸つむぎのさと(絹出張所敷地内)	各回6名程度	無料	工業振興課 ☎22-9397
糸つむぎ体験会	本場結城紬の原材料である手つむぎ糸の製作工程を学ぶ体験会です。(道具類貸与)	7～8月(全4回予定)	桑・蚕・繭・真綿かけ・糸つむぎのさと(絹出張所敷地内)	各回6名程度	無料	工業振興課 ☎22-9397
手ぶらde着付教室 ～本場結城紬着心地体験	本場結城紬の着心地を体験できる着物初心者向け着付教室です。	7月8日 7月22日 9月9日 9月30日 10月14日 10月28日 11月4日 11月25日 12月9日 12月23日 各火曜日	小山市役所 501・502会議室	女性15名	1,000円	工業振興課 ☎22-9397 申し込みは6月広報



## 4. 社会生活

### まちづくり

講座等名	内容	日程	場所	定員・対象	受講料	問合せ先
認知症サポーター養成講座(初級)	認知症の症状や接し方について	6月24日(火)	市役所3階 会議室3ab	25人	無料	高齢生きがい課 在宅医療介護連携 係 ☎22-9853
認知症サポーター養成講座(上級)	認知症になっても安心して暮らせる地域づくりについて	7月29日(火)	市役所3階 会議室3ab	25人	無料	高齢生きがい課 在宅医療介護連携 係 ☎22-9853



# さくいん

問合先	講座等名	ページ	問合先	講座等名	ページ	問合先	講座等名	ページ
中央公民館	小山地区シニア学級	1	大谷公民館	小学生集まれ！ 学びの教室	7	生井公民館	生井シニアクラブ	1
	小山地区女性学級	12		夏休み子ども体験教室	7		なまいちビッコくらぶ・親子で遊ぼう会	8
	花めく押し花アート教室	14		女性学級	12		女性学級	12
	おしゃれなつまみ細工作り	14		チャレンジ！脳トレピアノ	16		レジンアクセサリー講座	14
	『川端康成・三島由紀夫往復書簡』を読む	16		手作りパン講座	31		ラムサール講座 (渡良瀬遊水地自然観察会)	21
	優しい音色『竖琴』を弾いてみましょう	16		はじめての卓球講座	33		バレトン講座	34
	楽しく学べる油絵講座	16		やさしいヨガ講座	33	寒川公民館	はつらつクラブ	2
	浮世絵・木版本・絵草紙と江戸の出版文化	16	間々田公民館	60代からの「はつらつクラブ」	1		絵本でこんにちは	4
	自然観察セミナー	21		ふれあい子育て楽級	4		子どもクラブ ふれあい親子活動	8
	芭蕉と江戸の俳諧文化	24		夏休み子ども体験教室	7		女思会～絆	12
	アロマ講座 ～香りで心地の良い生活を～	28	コミュニティ ままだ	楽しく学ぶ 認知症予防講座	1	豊田公民館	ふれあい楽級＜親子おやつづくり教室＞	8
	～歌は心のやすらぎ～みんなで歌おう！昭和歌謡から平成・令和歌謡まで	28		キラキラビーズで作るアート&アクセサリー	14		ふれあい楽級＜親子陶芸教室＞	8
	くらしの園芸講座	28		書道教室	17		ふれあい楽級＜小学生館外教室＞	9
	料理教室えぷろん亭	31		下野人形	17		ふれあい楽級＜ダンボールクラフト＞	9
	やさしいバレエエクササイズ	33		日光ゆばづくり体験と大谷資料館見学	17		豊田女性講座(前期)	13
	冷房に負けない！ 冷え性改善ストレッチ	33		いちから学ぶ日本の歴史	24		陶芸教室	14
大谷公民館	ふれあい学級	1		手作りパン教室	31		親子で将棋体験教室	17
	第2回codomoマーケットinあいとびあ	7		ヨガでリフレッシュ	33		豊楽(ほうがく)クラブ	29

問合先	講座等名	ページ	問合先	講座等名	ページ	問合先	講座等名	ページ
豊田公民館	セルフリンパマッサージ講座	34	桑公民館	親子体験室	9	博物館	甲冑を着てみよう	24
	初心者向け健康気功講座	34	桑市民交流センター マルベリー館	手編み講座 (初めてのかぎ針編み)	15		古文書を読む会と「日光拝覧文章」を読む	25
中公民館	中menクラブ学級	2		折り紙講座	15		火起こし体験	25
	親子チャレンジ学級	9		小山の自然魅力探訪講座	21		民話の語りを聞こう ～動物たちの昔話～	25
	なかよしサロン学級	13		LRTと大谷資料館	24		縄文土器を作ろう	25
	ペーパークイリング講座	15		そば打ち講座 (中級者向け)	32		記念講演会「地球にやさしいザルとカゴ再発見」	25
	ハイキング講座	19		お菓子作り講座	32		竹細工体験講座① 「小竹灯り」	26
	生地から作る「パイ」「タルト」講座	31		バレトン講座 (AMコース)	35		竹細工体験講座② 「鈴かご」	26
やさしいストレッチヨガ講座	34	バレトン講座 (PMコース)		35	竹細工体験講座③ 「小さな竹かご」		26	
穂積公民館	悠々クラブ	2	博物館	博物館ボランティアと小山義政の城跡を歩く	19		麦わら細工教室 「はたるかご」と「からがら」	26
	あらかん塾	2		親子昆虫教室	21	担当学芸員の展示解説	26	
	にこにこひろば	4		栃木県立博物館移動講座 「ダンゴムシのふしぎ」	21	博物館めぐりバスツアー 栃木の戦争を学ぶ	27	
	親子学級	9		川の生き物観察会	22	学芸員のミニ講演&展示解説	27	
	女性サロン	13		天体観望会 「しし座をみつけよう」	22	上映会「戦場に輝くベガ～約束の星を見上げて～」	27	
	歴史講座	24		天体観望会 「春の大三角をみつけよう」	22	「戦場に輝くベガ」 上映会&天測ワークショップ	27	
	婚活の後押し始め方講座	28		天体観望会 「おおぐま座をみつけよう」	22	車屋美術館	アーティストトーク 「生井亮司彫刻展」	17
	終活講座	28		天体観望会 「さそり座をみつけよう」	22		「生井亮司彫刻展」関連プログラム 対談「彫刻、育む土壌」	18
	和菓子作り講座	31		天体観望会 「夏の大三角をみつけよう」	23		学芸員によるギャラリートーク 「生井亮司彫刻展」	18
	体幹トレーニング講座	34		天体観望会 「はくちょう座をみつけよう」	23		ギャラリートーク 「栃木ゆかりの画家たち」	18
桑公民館	桑かがやき学問 「くわもん」	3	太陽観察会	23	学芸員によるギャラリートーク 「生きものづくり」展	18		

問合せ先	講座等名	ページ		講座等名	ページ		講座等名	ページ
中央図書館	子ども司書養成セミナー	11	国際政策課	中級英語講座	19	こども家庭センター	セルフケア講座	6
	おはなしウエンディ	29		日本語教授法講座(日本語学習支援者養成講座)	37		ママカフェ	6
	おはなしウエンディ0・1・2	29	健康増進課	からだスッキリ!運動教室	36	生涯スポーツ課	みんなで歩け歩け運動	19
	としょかん子どもまつりおはなし会	29	高齢生きがい課	認知症予防教室	20		新体力テスト	36
	としょかん子ども会たなばた会	30		認知症予防教室	20	工業振興課	真綿かけ体験会	38
中央図書館大谷分館	おおや分館おはなし会	30		認知症予防教室	20		糸つむぎ体験会	38
中央図書館間々田分館	ままだ分館おはなし会	30		認知症サポーター養成講座(初級)	39		手ぶらde着付教室 ～本場結城紬着心地体験	38
小山市市民活動センター	おやま地域活動体験プログラム2025	10	小山市ふれあい健康センター	認知症サポーター養成講座(上級)	39	生涯学習文化課	第6回 夏休みこども将棋教室	11
	傾聴ルームおやま	35		認知症サポーター養成講座(上級)	39		第6回 長谷部五段・小山市長杯争奪将棋大会	11
	ボランティア基礎講座	37		社交ダンス講座	18	生涯学習センター	おやま市民大学 いいところ教員隊おやま歴史ガイド養成講座	27
	ボランティアコーディネーション力検定3級対策講座	37		ヨガ講座	36			
	NPOレベルアップセミナー	37	太極拳講座	36				
小山城南市民交流センターゆめまち	子育て支援総合センター		子育て支援総合センター	ファミリー・サポート・センター子育て支援講座	37			
	ゆめまちの認知症予防教室	3	こども家庭センター	離乳食教室	4			
	人形劇とハルーンアート	10		幼児食教室	4			
	こども向け初心者運動教室	10		マタニティ前期クラス	5			
	わくわくゆめまちおはなし会	10		マタニティ後期クラス	5			
みんなのラジオ体操	35	マタニティ家族クラス		5				
ゼロカーボン・ネイチャーボジティブ推進課	2025渡良瀬遊水地第2調節池自然観察会	23		マタニティきょうだいクラス	5			
国際政策課	初級英語講座	19		Father in Oyama ～父親支援クラス～	5			

※受講料は、なるべく釣銭がないようにご協力をお願いいたします。