

「いつでも・どこでも・誰でも」をモットーに！



戸田市民大学

カリキュラム予定表

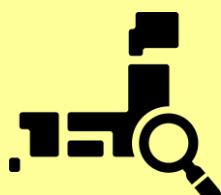
令和7年度版



大学連携



地域活躍・
人材育成



地域学習



健康増進



教養



現代課題

戸田市民大学とは…

戸田市民大学は、学ぶ楽しみと活動する喜びのあふれるまちづくりの実践に向け、講座受講を単位認定する「市民大学講座」により構成しています。

市民大学講座は、学ぶ楽しさや生きがいを感じることに加え、地域づくりや地域文化の創造を担う人材の育成を目的に開講しています。

共に学ぶ楽しみと活動する喜びを深め、皆さんの生涯学習を一層充実させていきましょう！



生涯学習マスコット
「マナビィ」

1. 受講できる人

市内在住・在勤・在学者

※戸田市民大学は入学手続き不要です。どの講座からでも気軽に参加することができます。

※原則、費用無料です。(一部の講座では、参加費や保険料あり)

2. 申込方法

各講座を担当する課へ直接申込。広報、市ホームページ、市SNSなどで随時募集します。

3. 受講方法

会場受講のほか、インターネットを利用して受講する方法があります。
講座カリキュラム表や、広報や市ホームページで御確認ください。

会場受講



会場に集まって受講
他の参加者と交流
できるかも！？

オンデマンド受講



会場で実施した講座を録画し、
後日動画配信する「オンデマンド受講」の方法があります。
※一部講座のみ

4. 受講の流れ

市民大学講座に申込み

希望の市民大学講座に申し込みます。
※広報、市ホームページ、市SNSなどで随時募集します。

受講票をゲット！

講座の受付で「市民大学受講票」を受ける。
※初回のみ。2回目以降は持参

講座で学ぶ

受付で「市民大学受講票」を提示すると、
担当者が受講印を押して単位認定します。
※単位認定は次ページ参照

45単位で修了！

45単位取得すると修了です。修了者限定特典もあります！
※生涯学習課へ申し出が必要です。

●カリキュラムの内容は、随時市ホームページで更新しています。
また、災害等の影響により、内容に変更が生じる場合があります。



5. 市民大学の内容

6つの分野+1コースから様々な講座を開催しています。

6つの分野



大学連携



地域活躍・
人材育成



地域学習



健康増進



教養



現代課題



公民館・
人生100年応援コース

6. 単位認定について

「市民大学受講票」を講座の受付にお持ちいただいくと、1講座につき1つ受講印を押印し、単位を付与します。オンデマンドで受講の方も、受講印のデータをメールで送付いたします。

単位に有効期限や修了の回数制限はありません。自分のペースで楽しく学びましょう！



市民大学受講票（表面）

No.	1	2	3	4	5	6	7	8	9
講 座 名									
受講年月日									
受 講 印	印								
No.	10	11	12	13	14	15	16	17	18

市民大学受講票（裏面）

受講印
(単位)



←オンデマンド受講の場合
※メールでデータを送付しますので、切り取って貼付してください。
もしくは、生涯学習課窓口でお申し出いただき押印いたします。

7. 修了特典

単位を45単位集めると修了です。特典を受けることができます！ ※要申請

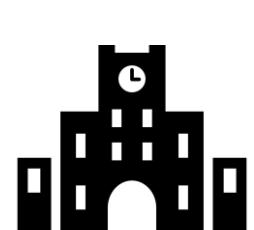
特典① 修了証の授与

市民大学の学長である市長から修了証を授与します！
(修了式は毎年3月実施)



特典② 大学等聴講の授業料の補助

大学等の聴講生制度等を利用した際の
授業料の一部を補助します！
(詳細は生涯学習課にお問い合わせください。)



■ 大学連携

大学と連携した講座

	講座名	テーマ・内容	日時	会場	オンデマンド配信	担当
1	青山学院大学連携講座	「首都から歴史を読みなおす『東京一極集中』の歴史的前提を問う」	①5月17日(土) ②5月24日(土) ③5月31日(土) ④6月7日(土) 14:00~15:30	文化会館 304会議室	○	生涯学習課
2	埼玉大学連携講座	「埼玉大学の研究と共に学ぼう」	①9月9日(火) ②9月12日(金) ③9月17日(水) ④9月29日(金) 14:00~15:30	戸田市役所 5階 大会議室	○	生涯学習課

■ 地域活躍・人材育成

地域活躍のためのスキルを身に付ける講座やボランティア養成講座等、地域活躍や人材の育成を目的とした講座

	講座名	テーマ・内容	日時	会場	オンデマンド配信	担当
1	市民企画講座①「大人のためのちょっとディープなSDGs講座～生物多様性のお話～」	市民の企画による講座	12月6日(土) 10:00~11:30	教育センター 2階 会議室		生涯学習課
2	市民企画講座②「暮らしの中のマーケティング～身近なところから企業との関わりを考えてみませんか～」	市民の企画による講座	12月20日(土) 10:00~11:30	教育センター 2階 会議室		生涯学習課
3	市民企画講座③「健康新マージャンの楽しみ方～健康づくり・仲間づくり・生きがいづくり～」	市民の企画による講座	1月27日(火) 10:00~正午	新曾公民館 (新曾福祉センター)		生涯学習課
4	地元人気店のシェフが教える夏のイタリア料理	地元人気店のシェフから夏の食材を使ったイタリア料理を学ぶ。 ※参加費:2,000円	7月8日(火) 10:00~13:00	下戸田公民館 (東部福祉センター)		下戸田公民館
5	ちょっと一息、紅茶時間を楽しもう！	紅茶の種類や産地を学び、実際に試飲や飲み比べをしながら、おいしい紅茶の淹れ方、たしなみ方を学ぶ ※参加費:400円	10月20日(月) 10:00~11:30	下戸田公民館 (東部福祉センター)		下戸田公民館
6	地元人気店のシェフが教える冬のイタリア料理	地元人気店のシェフから冬の食材を使ったイタリア料理を学ぶ。 ※参加費:2,000円	2月17日(火) 10:00~13:00	下戸田公民館 (東部福祉センター)		下戸田公民館
7	樹木剪定技術講習会	剪定の基本や、不要枝、古枝、細枝などの整枝剪定といった技術の習得を図る。	2月開催予定	未定		みどり公園課
8	おはなしボランティア養成講座	登録ボランティアの育成と初めておはなしを学ぶ方のための講座	①7月16日(水) 13:30~15:30 ②8月29日(金) ③9月17日(水) 10:30~12:30	中央図書館 2階 視聴覚室		中央図書館
9	日本語ボランティア養成講座	日本語ボランティアの養成及びスキルアップの研修会	4月、9月、12月開催予定	新曾南多世代交流館 (さくらパル)		国際交流協会

■ 地域学習

地域資源を学び郷土愛をはぐくむ講座や地域課題をテーマとした講座

	講座名	テーマ・内容	日時	会場	オンデマンド配信	担当
1	とだ学「消防署で体験して学ぶ！～いざというときのためにできること～」	市内の施設等の見学をとおして、市の取組や地域の特徴について学ぶ。	10月4日(土) 14:00~15:30	市消防本部		生涯学習課

2	史料から読みとく 美笹地区の歴史	2つのテーマから美笹地区の歴史を学ぶ。 ①美笹地区にあった寺子屋の記録・江戸時代末期から学校が始ままるまで- ②美笹地区の神社案内-神社合併による村のお宮のゆくえ-	①6月18日・25日 ②7月2日・9日 各水曜日 全4回 13:30~15:00	美笹公民館 (西部福祉センター)	○	美笹公民館
3	文化財街歩き	市内の文化財を巡る ※保険料あり。内容が変更になる可能性があります。	11月開催予定	戸田市内		郷土博物館
4	文化財講座	考古学でみる室町・戦国時代の集落	1月24日(土) 13:30~15:00	郷土博物館 3階 講座室	○	郷土博物館
5	アーカイブズ・セミナー	戸田の古文書解読講座	12月開催予定	郷土博物館 3階 講座室		郷土博物館
6	郷土資料の活用講座	図書館で所蔵している郷土資料を使用した戸田に関する講座	11月~12月開催予定	中央図書館 2階 視聴覚室		中央図書館
7	戸田ぶらりウォーク	戸田市内の史跡めぐりとボランティアによる解説。 ※参加費:10円(保険料)	5月31日(土) 10:00~12:00 11月1日(土) 13:30~15:00	戸田市内		図書館上戸田分館
8	野鳥を見よう①	野鳥を中心に、その時見られるいきものを観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以上(小学生は保護者同伴)	4月26日(土) 9:30~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
9	昆虫をさがそう:春	イモムシを中心に、その時見られるいきものを観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	4月29日(火・祝) 10:00~11:30	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
10	彩湖周辺の自然観察とカヌ一体験①	彩湖周辺の自然観察とカヌ一体験 ※参加費:100円 ※小学3年生以上	5月10日(土) 10:00~12:00	彩湖		彩湖自然学習センター
11	植物ウォッ칭にでかけよう:初夏	彩湖周辺の植物を講師の解説を聞きながら観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	5月11日(日) 10:00~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
12	彩湖周辺の野鳥観察①	彩湖周辺で見られる野鳥を講師の解説を聞きながら観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	5月18日(日) 10:00~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
13	外来種(アメリカザリガニ)について学ぼう	ザリガニについて学ぶ。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	6月29日(日) 10:00~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
14	昆虫ウォッ칭:夏	彩湖周辺の昆虫と自然を観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	7月20日(日) 9:30~11:30	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
15	星空観察会:夏の星空	星のソムリエの解説を聞きながら彩湖からの星空を楽しむ。 ※参加費:100円 ※小学生以下は保護者同伴	8月24日(日) 18:30~20:30	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
16	彩湖周辺の自然観察とカヌ一体験②	彩湖周辺の植物等の自然観察とカヌ一体験 ※参加費:100円 ※小学3年生以上	10月4日(土) 10:00~12:00	彩湖		彩湖自然学習センター

17	昆虫ウォッチング: 秋	彩湖周辺の昆虫と自然を観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	10月19日(日) 10:00~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
18	植物ウォッチングに でかけよう:秋	彩湖周辺の植物を講師の解説を 聞きながら観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	10月26日(日) 10:00~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
19	彩湖周辺の野鳥観 察②	彩湖周辺で見られる野鳥を講師 の解説を聞きながら観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	11月9日(日) 10:00~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
20	セイタカアワダチソ ウを抜こう	センター周辺の外来種セイタカア ワダチソウを抜いて草木染めをす る。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	11月29日(土) 10:00~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
21	彩湖周辺の野鳥観 察③	彩湖周辺で見られる野鳥を講師 の解説を聞きながら観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	12月21日(日) 10:00~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
22	彩湖周辺の野鳥観 察④	彩湖周辺で見られる野鳥を講師 の解説を聞きながら観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	1月11日(日) 10:00~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
23	星空観察会:冬の星 空	星のソムリエの解説を聞きながら 彩湖からの星空を楽しむ。 ※参加費:100円 ※小学生以下は保護者同伴	1月17日(土) 17:30~19:30	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
24	野鳥を見よう②	野鳥を中心に、その時見られるい きものを観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以上(小学生は保護 者同伴)	1月24日(土) 9:30~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
25	昆虫をさがそう:冬	冬越しをしている昆虫たちをそつ と探してみる。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	2月1日(日) 13:00~14:30	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
26	彩湖周辺の野鳥観 察⑤	彩湖周辺で見られる野鳥を講師 の解説を聞きながら観察する。 ※参加費:100円 ※小学3年生以下は保護者同伴	2月8日(日) 10:00~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
27	彩湖体験ツアー	彩湖周辺の普段見れない場所の 見学とそこから見れる野鳥の観 察。 ※参加費:100円 ※小学生以下は保護者同伴	3月1日(日) 10:00~12:00	彩湖自然学習センター		彩湖自然学習センター
28	戸田ヶ原の歴史と 自然を楽しもう	江戸時代のサクラソウの名所「戸 田ヶ原」の歴史と、再生した戸田ヶ 原の自然を学ぶ。	3月開催予定	彩湖・道満グリー ンパーク管理事務 所他		(公財)戸田市水 と緑の公社

■ 健康増進

健康増進を目的とした講座(食や運動)

	講座名	テーマ・内容	日時	会場	オンデマンド配信	担当
1	大人向け健康講座	福祉保健センターの講師による健 康講座を開催します。館内の展示 と連動させ、図書館の利用を啓発 します。	1月開催予定	上戸田地域交流 センター		図書館上戸田分 館
2	フレイル予防で健康 長寿	フレイル予防で健康に長生きしま しょう。 ※対象:市内在住・在勤者	6月開催予定 10:00~12:00	笹目コミュニティ センター(コンパ ル)		笹目コミュニ ティセンター(コ ンパル)

3	健康予防管理士が教える健康法	日常の健康管理の大切さと予防の心がけを学ぶ。	11月23日(日) 14:00~16:00	笹目コミュニティセンター(コンパル)		笹目コミュニティセンター(コンパル)
4	こころの健康講演会	「ひきこもり」がテーマの講演会。 詳細はホームページや広報等でお知らせ予定。	8月31日(日) 14:00~16:00 1月13日(火) 13:30~15:30	8月(上戸田地域交流センター) 1月(文化会館301会議室)	○	福祉保健センター健康づくり担当
5	がん講演会	がんに関する啓発のための講演会。 詳細は、ホームページや広報等でお知らせ予定。	10月25日(土) 10:00~11:30	上戸田地域交流センター(あいパル)		福祉保健センター健康づくり担当
6	生活習慣改善教室	脂質異常症や合併症などを予防するための講義。 詳細は、ホームページや広報等でお知らせ予定。 ※対象:18歳以上の市民、在勤者	1月15日(木) 13:30~15:00	上戸田地域交流センター(あいパル)	○	福祉保健センター健康づくり担当
7	骨こつ教室	骨量測定、骨や筋肉をつくる生活習慣、歯周病予防についての講話。 ※対象:18歳以上の市民	6月、10月、12月、2月開催予定	福祉保健センター上戸田地域交流センター(あいパル)		福祉保健センター健康づくり担当
8	健康講座	健康に関する講義、測定会 ※対象:18歳以上の市民	9月開催予定	上戸田地域交流センター(あいパル)		福祉保健センター健康づくり担当
9	健康情報ステーション健康講座(フレイル予防講座)	フレイル予防に関する講義、測定会 ※対象:18歳以上の市民	12月5日(金) 10:00~11:30	上戸田地域交流センター(あいパル)		福祉保健センター健康づくり担当
10	市民ボート体験教室	初心者から経験者までボートの楽しさを学ぶことができる教室 ※参加費:教室毎で変動有(100円~200円) ※対象:教室により小学校4年生以上、中学生以上、経験者等の枠を設けている	5月~3月(第1期~第4期)開催予定	戸田ボートコース		文化スポーツ課
11	カヌー体験教室in彩湖	彩湖でカヌーの体験を行う。 ※参加費:100円 ※対象:小学生以上(経験不問)	6月、11月(各3部制)開催予定	彩湖・道満グリーンパーク		文化スポーツ課
12	市民体力テスト	体力テストにチャレンジし、体力年齢を測定する。 ※対象:小学生以上	10月13日(月・祝) 9:00~正午	スポーツセンター第1競技場		文化スポーツ課

■ 教養

語学、文学、歴史、文化等の学びを深める講座

	講座名	テーマ・内容	日時	会場	オンデマンド配信	担当
1	記念講演会	生涯学習をテーマとした講演会 (令和7年度市民大学修了式も実施)	3月7日(土)	文化会館304会議室	○	生涯学習課
2	英語でポップスを歌おう	オールディーズのヒットソングを楽しんで歌う。	9月11日・25日、 10月9日・23日、 11月6日・20日、 12月4日・18日 各木曜日 14:00~15:30	下戸田公民館(東部福祉センター)		下戸田公民館
3	韓国語講座(初級編)	ハングルとその発音、基本の会話を学ぶ。 ※対象:中学生以上	6月6日・13日・ 20日・27日、 7月4日・11日・18日・25日 各金曜日 10:00~11:30	下戸田公民館(東部福祉センター)		下戸田公民館

4	歴史講座	埼玉の山とその歴史	9月3日・10日・17日 各水曜日 13:30~15:00	新曽公民館 (新曽福祉センター)	○	新曽公民館
5	学び直しの英語・英会話講座	英会話を通して、文法もおさらいしながら、英語を学び直す	10月17日・24日・31日、 11月7日・14日・21日 各金曜日 10:30~12:00	新曽公民館 (新曽福祉センター)		新曽公民館
6	浮世絵入門～江戸の幸福、日本の宝～	浮世絵のはじまりから、技法やジャンル、代表的な浮世絵師について学び、浮世絵(版画)の「摺り」の実演を見て、「摺り」の体験をする。 ※参加費:500円	10月4日・11日・25日 各土曜日 全3回 14:00~16:00	美笹公民館 (西部福祉センター)		美笹公民館
7	浮世絵講演会「鳴屋重三郎と江戸文化を創った人々」	【講師】時代小説家、江戸料理文化研究所代表 車浮代さん 鳴屋重三郎と彼がプロデュースした絵師、作家について	11月15日(土) 14:00~15:30	美笹公民館 (西部福祉センター)		美笹公民館
8	リトライ！英会話～シンプルなフレーズを覚えよう～	シンプルで簡単な英会話フレーズ(自己紹介、道案内、日本文化の紹介など)を学ぶ。	1月開催予定 全4回 13:30~15:00	美笹公民館 (西部福祉センター)		美笹公民館
9	文学講座「近現代文学と絵画」	文学と美術が織りなす世界の楽しみ方を見つける	10月5日・12日・19日・26日 各日曜日 14:00~16:00	中央図書館 2階 視聴覚室		中央図書館
10	古典講座「百人一首をたのしむ」	古典文学に関する講義 ①飛鳥・奈良・平安時代 ②平安・鎌倉時代	12月7日(日) 12月14日(日) 14:00~16:00 ※連続講座	中央図書館 2階 視聴覚室		中央図書館
11	楽しくはじめる英会話	外国人との交流の機会を楽しめるよう、挨拶や道案内を中心に日常英会話を学習する。	年1回	上戸田地域交流センター(あいパル)		上戸田地域交流センター(あいパル)

■ 現代課題

防災、防犯、人権、環境問題、国際理解等、現代課題をテーマとした講座

	講座名	テーマ・内容	日時	会場	オンデマンド配信	担当
1	家庭教育講演会「子どもの学力と人間力を高める」	子育てに関する講演会	10月18日(土) 14:00~15:30	文化会館 301会議室	○	生涯学習課
2	人権講演会	現代社会の人権課題をテーマとした講演会 「子どもの性暴力被害～トラウマの理解と対応～」	7月12日(土) 14:00~15:30	文化会館 301会議室	○	生涯学習課
3	人権教育指導者研修会	現代社会の人権課題を学ぶ。	11月4日(火)・6日(木)・11日(火)・18日(火) 14:00~15:30	文化会館 304会議室	○	生涯学習課
4	現代課題講座「来たる巨大地震に備えて～個人・家庭・地域はどうあるべきか～」	現代社会が抱える諸課題にをテーマとした講演会	2月14日(土) 14:00~15:30	文化会館 304会議室	○	生涯学習課
5	防災講座	災害時の自助・共助・備えについて学ぶ。 ※参加費:100円	7月12日(土) 10:00~11:30	下戸田公民館 (東部福祉センター)		下戸田公民館
6	防災士と学ぶ防災講座～被災地の近況と災害対応シミュレーション～	被災地を視察した方からお話を聞き、カードゲームで災害対応を体験する	9月7日(日) 13:30~15:30	美笹公民館 (西部福祉センター)		美笹公民館
7	緑化研修会「市の花サクラソウの生態と生育に必要な自然」	緑化や緑の保全の必要性について理解を深めるとともに、緑の管理に関する正しい知識の定着や緑化意識の向上を図る。	1月29日(木) 10:30~正午	市役所5階 大会議室B・C		みどり公園課

8	学ぶ、実践する、小児救急市民講座	・小児科医による小児の病気、けがの対処や身の回りの危険についての講座 ・消防署職員による小児の救命行為の実践	2月28日(土) 10:00～正午	市民医療センター 1階 家族介護教室		市民医療センター総務課
9	戸田市手話言語条例制定5周年記念上映会	「戸田市手話言語条例」の制定5周年を記念して、一般財団法人全日本ろうあ連盟創立70周年記念映画「咲む」を上映します。上映を通して手話言語、ろう者等への理解を深めます。	9月23日(火・祝)	文化会館		障害福祉課
10	令和7年度戸田市ゲートキーパー養成講座	「誰でもなれる！ゲートキーパー～悩んでいる人に気づき、寄り添う～」※詳しくはホームページをご覧ください。	9月28日(日) 10:00～11:30	上戸田地域交流センター(あいパル)		福祉保健センター健康づくり担当
11	防犯講習会	市内の犯罪情勢や市の防犯対策をはじめ、犯罪被害に遭わないための対策等についての講座	10月下旬～11月 中旬(平日午後)開催予定	文化会館 多目的ルームA		くらし安心課
12	消費生活講演会	身近な悪質商法への対策や、消費者被害の未然防止についての講座(落語家による講演を予定)	1月21日(水) 14:00～15:30	文化会館 304会議室		くらし安心課
13	残していくあなたへ「伝えておきたい話」	元気な今だからこそ、家族に伝えられる学ぶことを学ぶ。 ※対象:市内在住・在勤者	10月26日(日) 10:00～11:30	笹目コミュニティセンター(コンパル)		笹目コミュニティセンター(コンパル)
14	健康予防管理士が教える健康法	日常の健康管理の大切さと予防の心がけを学ぶ。 ※対象:市内在住・在勤者	11月23日(日) 14:00～16:00	笹目コミュニティセンター(コンパル)		笹目コミュニティセンター(コンパル)
15	アクティブ避難DAY	町会自治会と連絡を密にして地域の力を発揮することが減災になることを座学等で学ぶ。	1月31日(土) 10:00～12:00	上戸田地域交流センター(あいパル)		上戸田地域交流センター(あいパル)
16	やさしい日本語	外国語を話せなくても、日本語で会話を交わすことができるることを知り、やさしい日本語を習得する。	3月21日(土) 10:30～12:30	上戸田地域交流センター(あいパル)		上戸田地域交流センター(あいパル)
17	防災ゲームで楽しもう！ボードゲームひろば	防災関係のゲームを通して仲間と一緒に防災について考える。	1月25日(日) 13:00～16:30	上戸田地域交流センター(あいパル)		上戸田地域交流センター(あいパル)
18	「学んで備える戸田市の災害リスク」+クロスロード体験	戸田市の災害リスクや自助・共助の備えについて学び、防災カードゲームで防災意識を高める。	2月1日(日) 13:30～16:00	上戸田地域交流センター(あいパル)		上戸田地域交流センター(あいパル)
19	男女共同参画フォーラム	古川柳から現代川柳までをジャンダーの視点で読み解きながら、時代ごとのジャンダーに対する意識とその変遷をたどり、「男女共同参画」について考える。	2月28日(土) 14:00～16:00	上戸田地域交流センター(あいパル)	○	上戸田地域交流センター(あいパル)

■ 公民館・人生100年応援コース

これから地域でのくらしに必要とされるテーマや、いつまでに元気で活躍できるように健康づくりを意識したテーマを扱った約4回の連続講座。生涯現役で活躍するための「学び直し」を応援！

講座名	テーマ・内容	日時	会場	オンデマンド配信	担当
1 健康生きがいづくり講座	認知症予防の実践や歌唱・音楽アクトイビティなど ※参加費:200円	1月7日・14日・21日・28日 各水曜日 10:00～11:30	新曽公民館 (新曽福祉センター)		新曽公民館
2 ライフプラン・ラジオ体操セミナー	①「世界の珍しいお金を見ながら、世界を旅しよう！」②「あなたの健康寿命、あと何年？生活習慣病は防げる！」③④講義・実践 ラジオ体操講座 ※参加費:200円	1月30日(金)、 2月7日・21日・ 28日(土) 10:00～11:30	下戸田公民館 (東部福祉センター)		下戸田公民館
3 楽しく歩いて、美笹の工場を見に行こう！	「正しい歩き方」を学び、美笹地区のまち歩きと工場見学をする。 ※参加費:200円	11月5日・12日・ 19日・26日 各水曜日 全4回 9:30～11:30	美笹公民館 (西部福祉センター)		美笹公民館

各講座の問合せ先

担当	連絡先
生涯学習課	電話:048-441-1800 FAX:048-432-9910 メール:simin-daigaku@city.toda.saitama.jp
新曽公民館	電話:048-445-1811 FAX:048-445-1812 メール:niizo-kouminkan@city.toda.saitama.jp
下戸田公民館	電話:048-443-1021 FAX:048-443-1020 メール:simotoda-kouminkan@city.toda.saitama.jp
美笹公民館	電話:048-421-3024 FAX:048-421-3060 メール: misasa-kouminkan@city.toda.saitama.jp
中央図書館	電話:048-442-2800 FAX:048-442-2801 メール:chuo@library.toda.saitama.jp
図書館上戸田分館	電話:048-442-1211 FAX:048-229-3824 メール:kamitoda7toshokan@ipal-friendship.net
郷土博物館	電話:048-443-5600 FAX:048-442-8988 メール:hakubutu@city.toda.saitama.jp
彩湖自然学習センター	電話:048-422-9991 FAX:048-422-9993 メール:kyo-saiko@city.toda.saitama.jp
みどり公園課	電話:048-441-1800 FAX:048-433-2200 メール:midori-koen@city.toda.saitama.jp
(公財)戸田市水と緑の公社	電話:048-449-1550 メール:mail@toda-kousha.com
文化スポーツ課	電話:048-291-8903/048-424-9562 メール:bunka-sport@city.toda.saitama.jp
市民医療センター 総務課	電話:048-421-4114 FAX:048-421-4218 メール:iry-somu@city.toda.saitama.jp
暮らし安心課	電話:048-441-1800 FAX:048-433-3358 メール:kurashi110@city.toda.saitama.jp
福祉保健センター 健康づくり担当	電話:048-446-6453 FAX:048-446-6284 メール:health@city.toda.saitama.jp
障害福祉課	電話:048-441-1800 FAX:048-444-5588 メール:syogaifuku@city.toda.saitama.jp
上戸田地域交流センター(あいパル)	電話:048-229-3133 FAX:048-229-3996 メール:kamitoda7kouryu@ipal-friendship.net
笹目コミュニティセンター(コンパル)	電話:048-422-9988 FAX:048-422-8820 メール:compal@compal.jp
国際交流協会	電話:048-434-5690 FAX:048-441-0170 メール:tifa@msc.biglobe.ne.jp

もっと学びを充実させるために！

※実施は任意です



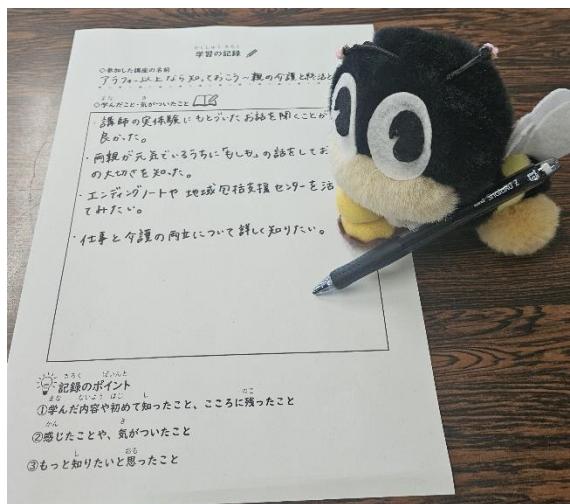
「自分をふりかえるシート」

これまでの経験や自分の興味について見つめ直しながら、これからやってみたいことや学びたいことを実現するための手法を考えるシートです。

「学習の記録」

講座等で学んだ内容について記入し、これまでの学びをふりかえることができます。

記入したシートは、講座を受講したときの資料と一緒に、クリアファイル等にいれて保存していくのがおすすめです。「自分をふりかえるシート」や「学習の記録」とともに自分自身の生涯学習の成果をふりかえることで、今後の学習計画を立てるのに役立ちます。これまでの学びをふりかえることで、さらに新しい目標が見つかるかもしれません。



データはこちらからダウンロードできます！
<https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/375/kyo-syogaigaku-kiroku.html>



市民大学アーカイブズ

戸田の歴史や自然などについて、好きなときに何度でも学習できます！

過去に開催した講座の紹介動画もあります。

市民大学アーカイブズのページには、こちらからアクセスできます！

<https://www.city.toda.saitama.jp/soshiki/375/kyo-syogaigaku-simindaigaku-archives.html>



【編集・発行】戸田市民大学事務局
(戸田市教育委員会事務局 生涯学習課)
〒335-8588 戸田市上戸田1-18-1
電話:048-441-1800 ファクス:048-432-9910
メール: simin-daigaku@city.toda.saitama.jp