



報道機関 各位

記者発表資料

令和2年 7月 3日 (金)

問い合わせ先：生涯学習総合センター

副館長：中村

担当：有江

電話：643-5651

全公民館で作成した動画等のコンテンツを「e公民館（おうちこうみんかん）」で配信しています

生涯学習総合センター及び各公民館では、コロナ禍においても、学びを切れ目なくつなげるために、自宅等でも視聴できる公民館講座「e公民館」を本市ホームページに開設し、60館全ての公民館で作成した動画等のコンテンツを配信しています。

※e「イー」は、「education」と「良い（いい）」を合わせた仮想公民館をイメージしています。

1 コンテンツ一覧

別紙をご覧ください

2 コンテンツ数

(1) 動画 … 43

(2) PDF… 17

3 さいたま市ホームページの掲載場所

・トップページ → 子育て・教育 → 生涯学習 → お知らせ → e公民館（おうちこうみんかん）～いつでも どこでも どなたでも～



e公民館 QR コード



○体操

タイトル	内容	公民館名
「おうち de 簡単ストレッチ」 ※共催事業（日進公民館）	タオルを使った簡単ストレッチ、軽い筋トレ、有酸素運動	馬宮 日進
背中のばして e 気持ち	体幹の筋肉を鍛え、動かし、背中を気持ちよく伸ばします	大宮南
カンタン！！健康体そう	自宅にあるものを使って簡単にできる健康体操	大宮北
みはし健康体操教室/ロコモ体操	運動機能の低下を防ぐ体操	三橋
手話と共に元気に歌おう	手話と共に元気に歌う	大成
楽しいリズムなわとび	好きな曲のリズムに合わせてなわとび	片柳
おうちで楽しくカラダを動かしましょう！	自宅で簡単にできるストレッチ体操	七里
リンパ体操で元気になろう	どなたでも手軽に元気になる体操	大戸
のどトレと発声練習でいつまでも若々しく！	自宅で気軽にできる「のどトレと発声練習」	岸町
自宅で15分！ビューティボクシングでヒップアップ&ストレス解消	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズ	領家
ウォーキング講座	気軽に取り組み健康維持に役立つウォーキング講座	大東
コロナウイルスに負けないぞ！「不安・イライラのコントロール」	不安・イライラをコントロールする方法	北浦和
イスを使ってスクワット	健康寿命を延ばせるように、下肢の能力低下を防ぐような運動	西浦和
家庭でできる軽体操	家庭で手軽にできる体操	三室
ちょいこれイージャン体操	いつでも誰でも気軽に動かせる体操	尾間木
Misono カラテビクス	空手の型を使った軽い運動	美園
リンパ整体体操・自己整体編	タオルを使った簡単ストレッチ、軽い筋トレ、有酸素運動	岩槻本町

○料理

タイトル	内容	公民館名
簡単おやつレシピ	パンの耳を使ってピザや豆腐を使ったデザートレシピ	指扇
おからと米粉を使ったチョコマフィン作り	おからと米粉を使い健康面も意識したチョコマフィンを作る	大宮東
公民館でお菓子づくり	家族と一緒にお菓子づくり	田島
おうちでつくろう 簡単パウンドケーキ	簡単パウンドケーキの作り方	大久保
おうちで簡単パン作り	家庭でできる簡単なパンの作り方	浦和南
おいしい紅茶のいれ方講座	おいしい紅茶のいれ方	南筈
おうちでできる！黒豆入り黒糖ロール	黒豆入り黒糖ロールの作り方	文蔵
元気な家族の食育講座『手軽でおいしい朝ごはん』	栄養バランスの取れた手軽でおいしい朝ごはんの作り方	南浦和
本格キムチを作ってみよう！	おうちでできるキムチ作り	谷田
おうちでお料理づくり	自宅で料理をより楽しめるレシピを公開	六辻
デトックス料理を作ってみよう！	デトックス料理を食べて体の中から健康になる	善前
親子料理教室「学校給食の人気メニューを作ろう」	さいたま市で生産量が多い「小松菜」を使った、学校給食で人気メニューのレシピ	岩槻本丸
おうちでそば打ち	そば打ちを学ぶ	岩槻北部

○手芸・工作

タイトル	内容	公民館名
簡単癒しアロマ 入浴剤づくり	入浴剤づくりを学ぶ	内野
「朝ドラ時間 de 新聞ペーパーバッグ」 ※共催事業（馬宮公民館）	新聞紙を使っておしゃれなペーパーバッグを作成	日進 馬宮
絵手紙をかいてみよう	絵手紙の書き方	宮原
牛乳パックを使って電車を作ろう！	さくらん坊の工作教室 牛乳パックで電車を作る	桜木
おうちでしゃぼん玉をつくろう	家庭で用意できる材料を使って、しゃぼん玉液を作り、ストローなどで飛ばす	大宮中部
縫わずに簡単！Tシャツリメイク	ハサミ1つで簡単エコバッグを作る	与野本町
おうちで作ろう「ハンカチマスク」	「ハンカチマスク」の作り方	下落合
「ぬりえで心にうるおいを…」	ぬり絵で立体感や奥行きを出す方法	上木崎
夏でも快適布マスク！～お家にある材料でリメイクしよう～	家にある材料で布マスクを手作りする方法を学ぶための動画撮影	仲町
ぬり絵を切り絵で表そう！	ぬり絵を使って切り絵を作成	大古里

○脳トレ

タイトル	内容	公民館名
脳トレ！紙で作る小物入れ	脳トレを兼ねて、紙を編んで小物入れを作る	大砂土
おうち de 脳トレ！筋トレ！笑って！	脳を鍛えるトレーニング、筋力アップのトレーニング、笑って楽しくトレーニング	大砂土東
実用折り紙で指先と頭の体操	折り紙で鶴の飾りのポチ袋を作る	春岡
クロスワードに挑戦	クロスワードパズルで頭の体操	鈴谷

○美容

タイトル	内容	公民館名
おしゃれ講座メイクアップ	「悩みを長所に」をテーマにしたメイクアップ講座	植竹
マスク着用時のおすすめスキンケア	マスク着用の生活を送ることで発生する肌ストレス軽減するためのスキンケア	仲本
おうちでかんたんネイルアート	美容・健康維持を目的として、簡単にできるネイルアートを学ぶ	針ヶ谷

○園芸

タイトル	内容	公民館名
ガーデニング教室 ～初夏から盛夏に楽しめる寄せ植え	初夏から盛夏に楽しめる寄せ植え	土合
初心者向け庭のお手入れ講座	庭のお手入れ方法を学ぶ	別所
家庭菜園で楽しむ夏野菜	家庭で夏野菜を育てる	岩槻南部

○歴史

タイトル	内容	公民館名
植水魅力探訪 ～地域の伝説を知ろう！ 行者小平次～	植水地域の伝説「行者小平次」の功績を紙芝居で解説	植水
藍で栄えた町・上落合公民館	日本の伝統色である藍色の「藍」について	上落合
栄和公民館地区 歴史散策	栄和地区の歴史について紹介	栄和

○子育て

タイトル	内容	公民館名
子どもたちの想像力を豊かにする紙芝居	自宅で子どもと一緒に紙芝居	常盤
おうちですくすく おやこですくすく	新型コロナウイルスに負けない！大人と子どものストレス解消法	大久保東
『ヌウのいるところ』読み聞かせ	さいたま市 PR キャラクターつなが竜ヌウの絵本『ヌウのいるところ』読み聞かせ	センター

○防災

タイトル	内容	公民館名
家庭の防災「水・食料」の備蓄について	家庭で備える「水・食料」7日分の確保	原山

○パソコン

タイトル	内容	公民館名
パソコン基礎講座「電源の入れ方からマウスの使い方まで」	パソコンの基礎を学ぶ	岩槻城址

○生け花

タイトル	内容	公民館名
家族 de いけばな	身近にある材料を利用して花器を作り、花をいけていく手順を紹介	東浦和

○着付け

タイトル	内容	公民館名
おうちで着付け	自宅で自分でできる浴衣の着付け	本太