



1月の進修館百貨店カレンダー

■ ご興味のある方は、是非お問い合わせください！ ■

企画の詳細は各番号の項目をご確認ください

日	月	火	水	木	金	土
						1 休館
2 休館	3 休館	4	5 ④ 清明句会	6	7	8 ⑤ 運動教室 ⑥ 笑いヨガ
9 ⑦ 宗朋会 ⑧ 歌声喫茶 ⑨ 写真クラブ	10 ② 動画上映会 ⑩ 茶話会 ⑪ アロマ	11 ⑫ オカリナ ⑬ 英会話	12	13 ⑭ プログラミング ⑮ ママの体操教室	14 ⑯ オカリナ ⑰ 絵手紙	15 ⑲ 動画上映会 ⑳ 絵手紙
16 ⑱ 篆刻同好会	17 ⑳ コープみらい ㉑ 動画上映会	18 ⑬ 英会話 ⑮ ママの体操教室	19 ① 暮らしの相談室	20 ㉑ 書道 ㉒ ハーブ教室	21 ㉓ 源氏物語 ㉔ 俳句 ㉕ 手話の会	22 ㉖ 沢沢栄一 ㉗ 創作落語 ㉘ 肌育講座
23 ㉗ 宗朋会 ㉙ 押花サロン ㉚ 合同発表会 ㉛ 劇団 ㉜ 動画上映会	24 ㉝ おうち整体*	25 ⑫ オカリナ ⑬ 英会話 ⑮ ママの体操教室 ⑯ コープみらい ㉞ 俳句	26 ① 暮らしの相談室	27 ㉟ いきいき体操	28 ⑯ オカリナ ㉓ 源氏物語 ㉕ 手話の会 ㉜ いきいき体操 ㉝ オレンジカフェ ㉞ オープンカレッジ ㉜ 動画上映会	29 ㉘ 肌育講座 ㉞ 食の講座
30 ㉟ ウクレレ ㊱ 無料コンサート	31 ㉝ おうち整体*					

⑳ 食の講座「強い身体を作る子どもの食事」 費：無料

病気をしない、アレルギーを寄せ付けない、腸内細菌のお話など。要申込。

日：01/29（土）09:30～10:10、10:30～11:10 小ホール
問：0480-38-6264 宮代町子育てひろば

㉞ みんなで集まって あけまして 音魂会 費：無料

老若男女年齢を問わず楽しめる、Jazzとアコースティック音楽のコンサートです。

日：01/30（日）12:00～17:00 小ホール
問：080-5524-8202 Happy7 笑顔♥ステーション（増田）

㉟ ウクレレ彩の会 費：要問合

ウクレレ初心者が集まって楽しく練習しています。見学大歓迎です。

日：01/30（日）10:00～12:00 談話室
問：0480-34-2600 難波



日々が楽しくなる
素敵な企画が満載

進修館百貨店

■ PICK UP プログラム

このコーナーでは、進修館百貨店の常連プログラムや、進修館が主催・共催するプログラムをご紹介します。

相続・遺言、成年後見、無料相談会

毎月第3・4水曜日に無料相談会を開催している特定非営利活動法人暮らしの相談室は行政書士有志が運営する団体です。人生100年時代といわれる中で、誰もが個人の尊厳を保持し心豊かな生活が送れるよう、専門的な支援を行っています。無料相談会では、落ち着いた会場でじっくり話をする事ができます。相続や遺言など、大切な手続きに関する事について、専門家と話ができる機会があることは嬉しいですね。

① 相続・遺言、成年後見、無料相談会

費：無料

行政書士による、相続・遺言、成年後見制度等に関する無料相談会です。

日：01/19（水）26（水）14:00～16:00 集会室
問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO法人暮らしの相談室

特定非営利活動法人
暮らしの相談室
TEL 048-752-5009

人生100年時代を生きる
皆さまをサポートします

こんなお悩みはありませんか？

- 誰も頼る人がおらず困っている
- 少し、忘れっぽくなり将来が不安
- 既に、判断能力がなくなると支援が必要
- 将来、争族が発生するのではないかと心配
- 相続手続きが複雑で解らず困っている



まずはお気軽にご相談ください！

★無料相談会も定期的に開催しています。
場所：宮代町 コミュニティセンター進修館

② 「進修館をアルバムにする」動画上映会

進修館で撮影された思い出の写真、写真にまつわるエピソード等で構成した動画を上映します。各回、全10編中の3編を上映。約15分の上映後、感想の共有、解説など行います。参加無料。

日：01/10（月）10:00～16:00
01/15（土）13:00～17:00
01/17（月）10:00～16:00
01/23（日）13:00～17:00
01/28（金）18:00～21:30

場：みんなの広場（ロビー）
問：0480-33-3846 進修館プロモーション事業部

③ 「町民まつりについて語り合おう！」

進修館オープンカレッジ第1弾
「町民まつりについて語り合おう！」

コロナ禍で2年間開催できていない町民まつり。再開するなら、あなたはどんなお祭りになりたいですか？どんなお祭りなら参加したいですか？今回はこれまで開催されたイベントの内容などを、実行委員として活動してきた方から伺います。＊本テーマでの開催は全5回の予定です。

日：01/28（金）19:00～20:30
場：みんなの広場（ロビー）

費：参加無料・要申込
問：0480-33-3846 進修館プロモーション事業部

④ 清明句会 費：1000円

一回限りの人生、生きる事の証を残しませんか。
俳人協会理事の直接指導はやさしく好評です。

日：01/05（水） 10:00～12:00 集会室
問：0480-34-1921 鬼山

⑥ 笑いヨガ宮代 ゆき&とん 費：無料

笑いの体操のつどいです。参加費無料・参加自由、
飛び入り大歓迎です。どなたでもどうぞ。

日：01/08（土） 13:00～14:00 芝生広場
問：090-1661-7651 中曾

⑧ 歌声喫茶ともしび in 宮代町 費：2000円

新春の歌声喫茶で歌って元気に！
参加には事前予約が必要です。

日：01/09（日） 14:00～16:00 小ホール
問：03-6907-2731 ともしび事務センター

⑩ 月曜茶話会 費：300円

ひきこもり当事者・経験者だけでお話す会です。
要申込。

日：01/10（月） 13:00～16:00 集会室
問：plane_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑫ オカリナ スプリング サウンド 費：要問合せ

童謡・唱歌・歌謡曲・ポップスなどを、
楽しく演奏できるように練習しています。

日：01/11（火） 25（火） 13:00～15:00 集会室
問：0480-32-4385 名合

⑭ 宮代町プログラミング・ラボ 費：要問合せ

スクラッチプログラミングを楽しく勉強しています。
初心者・見学大歓迎です。

日：01/13（木） 13:30～15:00 談話室
問：080-3316-6163 根岸

⑯ オカリナの森 費：要問合せ

優しく素朴な音色で、心に響くオカリナを
楽しい仲間と吹いてみませんか？

日：01/14（金） 28（金） 10:00～12:00 食堂
問：0480-33-3400 渡辺

⑱ 絵手紙はくれんの会 費：要問合せ

絵手紙は、自分の言葉で表現するので脳トレにも
なります。一緒に楽しく描きませんか？

日：01/15（土） 10:00～12:00 集会室
問：0480-93-0263 細井

⑮ 自分の体を知るための運動教室 費：800円

理学療法士があなたにあったカラダの動かし方や、
運動の仕方をレクチャーします。要申込。

日：01/08（土） 10:00～12:00 和室
問：080-5005-3502 健康サロンPaTaRa（小暮）

⑰ 裏千家宗朋会 費：2000円

初歩のお点前を通じて、日常生活に役立つ所作を
学んでいただけます。

日：01/09（日） 23（日） 10:00～12:00 茶室
問：080-6636-8935 下山

⑲ 埼玉読売写真クラブ 東埼玉支部会 費：要問合せ

撮影した写真を持ち寄り、専門家の先生に指導
してもらう会です。見学大歓迎。

日：01/09（日） 13:00～15:00 談話室
問：0480-34-5483 伊藤

⑪ はじめてのアロマ自然派ケア クラフト会 費：2000円

100%天然のエッセンシャルオイルで
リップクリーム、バスボム、クリーム作り。

日：01/10（月） 13:00～15:00 食堂
問：090-5323-0388 メディカルアロマ部（坂本）

⑬ ハローキッズ英会話 費：要問合せ

ネイティブの先生と一緒に英会話レッスンします。
来年4月からの年中さん先行受付中！

日：01/11（火） 18（火） 25（火） 15:00～20:00 食堂
問：0480-99-0135 ハローキッズ英会話

⑮ ママの体操教室 SHE's 費：500円

自分の心、身体と向き合ってみませんか。
シンキングボウルの瞑想も行います。要申込。

日：01/13（木） 18（火） 25（火） 10:30～11:30 和室
問：080-4452-8585 やなせ

⑰ きままな会 費：要問合せ

絵手紙は、思い出や残しておきたいものなど
何でも描けるので楽しいですよ。

日：01/14（金） 13:00～16:00 食堂
問：0480-34-2193 早川

⑲ 宮代篆刻同好会 費：要問合せ

篆刻同好会では、石材に印刀で文字を彫って
作品を作っています。

日：01/16（日） 09:00～12:00 談話室
問：akioworld@gmail.com 中村

⑳ コープみらい 費：要問合せ

どなたでも参加できる、商品や地域の交流の場です。
要申込。

日：01/17（月） 25（火） 10:00～12:00 食堂
問：048-753-4333 コーププラザ春日部

㉒ ロマラン倶楽部 費：3500円

季節のハーブに関する勉強と、ハーブ料理を作って
試食します。要申込。

日：01/20（木） 10:00～13:00 食堂
問：080-5056-6166 松下

㉔ よつば句会 費：要問合せ

俳句（HAIKU）は今や国際的な詩歌。
仲間と和気藹々の一時を楽しんでいます。

日：01/21（金） 13:00～16:00 集会室
問：0480-33-7160 黒田

㉒ 講演会「今なぜ渋沢栄一なのか」 費：無料

渋沢史料館館長による講演会。Zoom参加あり。
要申込。定員100名。

日：01/22（土） 10:00～12:00 小ホール
問：090-8509-7101 生活クラブ埼玉（西田）

㉘ 眉デザインと肌育専門サロン 費：2000円

スペシャルなお手入れエステをします。
分析シート&メイク付。予約者優先。

日：01/22（土） 14:00～17:00 談話室
01/29（土） 13:00～16:00 集会室
問：090-4920-1444 眉デザインと肌育専門サロン（小暮）

⑳ トランペット・ピアノ・サクソ奏者による合同発表会 費：無料

クラシックやポップスを中心に、
耳なじみのある曲を演奏するコンサートです。

日：01/23（日） 15:00～17:00 小ホール
問：090-2241-6207 石田

㉒ おうち整体®基礎初級講座 費：36300円

誰でもできる気の鍛錬（呼吸法）
お薬だけに頼らないホームケア講座。

日：01/24（月） 31（月） 10:00～13:00 和室
問：ayaogawa3490212@gmail.com 小川

㉔ いきいき百歳体操 費：無料

体力に自信のない方からお元気な方まで誰でもできる
介護予防体操です。宮代町在住者対象。

日：01/27（木） 28（金） 12:00～16:00 小ホール
問：0480-34-1111（内線382・383）宮代町高齢者支援担当

㉒ 麗峰会（書道サークル） 費：要問合せ

条幅を使って漢詩などの書を楽しんでいます。
見学できます。

日：01/20（木） 09:00～12:00 茶室
問：0480-32-4501 榎

㉒ 源氏物語を読む会 費：要問合せ

先生の指導の下、源氏物語の奥深さを学んでいます。
見学大歓迎。要申込。

日：01/21（金） 28（金） 10:00～12:00 集会室
問：0480-33-1873 石川

㉒ 宮代手話の会 費：要問合せ

聴覚障害の方と交流しながら手話を学んでいます。
見学可。要事前申込。

日：01/21（金） 28（金） 19:00～21:00 集会室
問：0480-32-5130 須賀

㉒ 創作落語「職場における男女共同参画」 費：無料

女性の服装規定をテーマにした落語と、
男女共同参画ミニ講座。要申込、一時保育あり。

日：01/22（土） 09:00～18:00 ロビー
問：0480-34-1111（内線210）宮代町 総務課 人権推進室

㉒ 押し花サロン環・WA 費：要問合せ

身近な草花を使って、楽しく押し花作品を
制作しています。

日：01/23（日） 09:00～12:00 集会室
問：090-8311-6335 押田

㉒ 劇団車輪のわくーRimー 費：要問合せ

メンバー募集中。稽古体験ご希望の方はご予約を！
お待ちしております。

日：01/23（日） 13:00～17:00 和室
問：0480-43-6255 上田

㉒ くりん句会 費：要問合せ

「俳句を詠む人は長生きする」といわれます。
四季折々を句に詠み楽しんでいます。

日：01/25（火） 09:00～12:00 談話室
問：0480-34-0041 村木

㉒ オレンジカフェ「アクティブ倶楽部」 費：無料

誰でも無料で参加できる「脳トレ体操」と
「工作教室」の体験会。

日：01/28（金） 13:00～15:00 集会室
問：0480-37-4255 アクティブクラブさくらそう（竹本）