



3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 ② ひな壇展示 ④ 健康体操教室 ⑤ 英会話	2 ② ひな壇展示 ⑥ 清明句会	3 ② ひな壇展示 ⑦ 珈琲専門店	4 ② ひな壇展示 ⑧ 手話の会	5 ① 健康サロン ② ひな壇展示
6 ⑨ 篆刻同好会 ⑩ 茶道 ⑪ 月曜茶話会	7	8 ⑤ 英会話 ⑫ オカリナ ⑬ 笑いヨガ ⑭ スッキリ体操	9	10 ⑦ 珈琲専門店	11 ③ オープンカレッジ ④ 健康体操教室 ⑬ オカリナ ⑯ 絵手紙	12 ⑯ 絵手紙 ⑰ 劇団 ⑱ 利用者懇談会
13 ⑲ 写真クラブ	14	15 ⑤ 英会話	16 ⑳ 暮らしの相談室	17 ⑦ 珈琲専門店 ⑲ ハーブ教室	18 ⑧ 手話の会 ⑳ 源氏物語 ㉑ 俳句	19
20 ⑩ 茶道	21 ㉒ 憩いのひと時	22 ④ 健康体操教室 ⑤ 英会話 ⑫ オカリナ ㉔ 俳句	23 ⑳ 暮らしの相談室	24 ⑦ 珈琲専門店	25 ③ オープンカレッジ ⑬ オカリナ ⑳ 源氏物語	26 ㉓ おうち整体*
27 ⑱ 劇団 ㉖ ウクレレ	28	29	30	31 ⑦ 珈琲専門店		

日々が楽しくなる 進修館百貨店 素敵な企画が満載

■ 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。

健康サロンPaTaRa

「自分のカラダを知ろう」をテーマに運動教室を主宰している理学療法士の小暮さん。教室では10年間病院や訪問リハビリで培ってきた知識や技術をもとに、運動だけでなく、免疫や睡眠、ストレスについてなど、健康的な生活にプラスになる情報もお伝えしています。また今後は「リハビリ+外出・旅行支援」も出来たら、と旅行介護の専門家であるトラベルヘルパーの資格取得もしているそうです。



運動やリハビリを「頑張る」のではなく「自然とカラダを動かしたい」「外へ出たい」「旅行に行きたい」と自分の意志で心から思っただけのこと、「運動して楽しかった」という参加者の笑顔がとても嬉しい、という小暮さんですが、なるほど、教室参加者の方は、みなさん笑顔で会場から出ていらっしゃいます。

① 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：03/05（土） 10:00～12:00 和室 / 問：080-5005-3502 健康サロンPaTaRa（小暮）

㉗ 利用者懇談会

費：無料

今回のテーマは「みんなの広場」。スタッフから広場設置の経緯をお伝えするとともに、「みんなの広場でこんなことをしてみたい！」など利用について皆さんのご意見をうかがいながら、交流を図ります。



日：03/12（土） 12:00～16:00

場：みんなの広場（進修館2Fロビー）

費：参加無料・申込不要

問：0480-33-3846 進修館「みんなの広場」担当

㉘ お話で憩いのひと時を

費：無料

進修館「みんなの広場」での小さなイベントは、皆様の憩いと生活の潤いを中心とした気軽なお話し合いの場として今後行ってまいります。

第一回目は「宮代を歩きながら見つけた野鳥たち」と題し、みやしろ市民ガイドクラブの千葉さんからいろいろな話をいただきます。



日：03/21（月） 14:00～15:30

場：みんなの広場（進修館2Fロビー）

費：参加無料・申込不要

問：0480-33-3846 進修館「みんなの広場」担当

② みやしろおひな祭り ひな壇展示

費：無料



由緒ある七段飾りのひな人形を展示します。主催のみやしろおひな祭り実行委員会では、ひな人形などを見学するまちめぐりも企画しています。＊コミュニティセンター進修館 共催事業

日：02/05（土）～03/05（土） 10:00～18:00

場：進修館2Fロビー

問：090-8311-6335

みやしろおひな祭り実行委員会（押田）

③ 「町民まつりについて語り合おう！」

費：無料

さまざまな世代が定期的集まって、地域の課題ややりたいことを話し合う場「進修館オープンカレッジ」第一弾！

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したいですか？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等を、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3回の予定。）

日：03/11（金）25（金） 18:00～20:30

場：みんなの広場（進修館2F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 私を整える。健康体操教室 SHE's 費：要問合せ

日常生活に必要なストレッチ、筋トレ、脳トレなどを行います。初回体験無料、要申込。

日：03/01（火）11（金）22（火）
10:30～11:30 和室
問：080-4452-8585 やなせ

⑥ 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：03/02（水）10:00～12:00 和室
問：0480-34-1921 鬼山

⑧ 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。見学を希望される方は事前にご連絡ください。

日：03/04（金）18（金）19:00～21:00 談話室
問：0480-32-5130 須賀

⑩ 裏千家 宗朋会 費：2000円

初歩のお点前を通じて、季節を感じながら日常生活に役立つ所作を学んでいただけます。

日：03/06（日）20（日）10:00～12:00 茶室
問：080-6636-8935 下山

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：03/08（火）22（火）13:00～15:00 談話室
問：0480-32-4385 名合

⑭ スッキリ体操部 費：600円

全身を動かして一緒に汗を流しましょう！ダイエットにもなり、夜ぐっすり眠れますよ。要申込

日：03/08（火）14:00～15:00 和室
問：090-9376-3573 岩田

⑤ 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：03/01（火）08（火）15（火）22（火）
15:00～20:00 食堂
問：0480-99-0135 ハローキッズ英会話

⑦ Cultivate Coffee (カルティベートコーヒー) 費：販売

冷めても美味しい、香りと甘さを最後まで。移動式スペシャルティコーヒー専門店。

日：03/03（木）10（木）17（木）24（木）31（木）
10:00～16:00 スキップ広場
問：info@cultivate-coffee.space

⑨ 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：03/06（日）09:00～12:00 談話室
問：akioworld@gmail.com 中村

⑪ 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る会です。申込要。

日：03/06（日）13:00～16:00 集会室
問：plane_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑬ 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：03/08（火）13:00～14:00 芝生広場
問：090-1661-7651 中曾

⑮ 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：03/11（金）25（金）10:00～12:00 食堂
問：0480-33-3400 渡辺

⑯ きままな会 費：要問合せ

絵てがみは、思い出や残しておきたいものなど、何でも書けるので楽しいですよ。

日：03/11（金）13:00～16:00 食堂
問：0480-34-2193 早川

⑱ 劇団車輪のわく ～Rim～ 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：03/12（土）27（日）13:00～17:00 集会室
問：0480-43-6255 上田

⑳ 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：03/16（水）23（水）14:00～16:00 和室
問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO法人くらしの相談室

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：03/18（金）25（金）10:00～12:00 和室
問：0480-33-1873 石川

㉔ くりん句会 費：要問合せ

「俳句を詠む人は長生きする」といわれています。四季折々を句を詠むことで楽しんでいます。

日：03/22（火）09:00～12:00 談話室
問：0480-34-0041 村木

㉖ ウクレレ彩の会 費：要問合せ

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：03/27（日）10:00～12:00 集会室
問：0480-34-2600 難波

⑰ 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：03/12（土）10:00～12:00 食堂
問：0480-93-0263 細井

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：03/13（日）13:00～15:00 集会室
問：0480-34-5483 伊藤

㉑ ハーブ料理教室 ロマラン倶楽部 費：要問合せ

季節のハーブに関する勉強と、ハーブを取り入れた料理を作って試食します。参加希望の方は事前にお問い合わせください。

日：03/17（木）10:00～13:00 食堂
問：080-5056-6166 松下

㉓ よつば句会 費：要問合せ

俳句（HAIKU）は今や国際的な詩歌です。仲間と和気あいあいの一時を楽しんでいます。お気軽にご見学ください。

日：03/18（金）13:00～16:00 談話室
問：0480-33-7160 黒田

㉕ おうち整体®基礎初級講座 費：36,300円

風邪の発熱、肩こり、寝付けないときの施術が学べる。誰でもできる気の鍛錬（呼吸法）「幸せ」とは？について。お薬だけに頼らないホームケア、はじめの一步。

日：03/26（土）& 04/02（土）09:30～12:30 茶室
問：0480-90-1264 すまいる・リぼ～ん（小川）
ayaogawa3490212@gmail.com

