



5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 ④ 茶話会	3	4 ⑤ 俳句	5 ⑥ 珈琲専門店 ⑦ オレンジカフェ	6 ⑧ 手話	7 ⑨ ホタル
8 ① 笑いヨガ ⑩ 押し花サロン ⑪ 茶道 ⑫ 篆刻同好会 ⑬ 写真クラブ	9	10 ⑧ 手話 ⑭ オカリナ ⑮ 英会話	11	12 ⑥ 珈琲専門店	13 ⑧ 手話 ⑮ オカリナ ⑯ 健康体操 ⑰ 絵てがみ	14
15 ⑱ 運動教室	16 ⑲ 百歳体操	17 ⑧ 手話 ⑲ 百歳体操 ⑳ 介護家族会 ㉓ 英会話	18 ㉑ コープみらい ㉒ 暮らしの相談室	19 ⑥ 珈琲専門店 ㉓ ハーブ料理 ㉔ プログラミング ㉕ お話し会	20 ② オープンカレッジ ⑧ 手話 ⑲ 源氏物語 ⑳ 俳句	21 ㉘ 絵手紙
22 ⑪ 茶道 ⑲ ウクレレ ⑳ コンサート	23	24 ⑭ オカリナ ⑯ 健康体操 ⑳ 俳句 ㉓ 英会話	25 ㉒ 暮らしの相談室 ㉔ わらいの体操	26 ⑥ 珈琲専門店	27 ② オープンカレッジ ⑮ オカリナ ⑲ 源氏物語	28 ③ 利用者懇談会 ㉙ 劇団
29	30	31 ㉓ 英会話				

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。

笑いヨガ ゆき&とん

毎月8日の昼下がり、芝生広場から「ワッハッハー」と晴れやかな笑い声が聞こえてきます。声の主は、笑いヨガのみなさんです。笑いが伝染していくかのように、近くを通りがかる人まで思わず笑顔になってしまいます。

笑いヨガゆき&とんを主宰する中曾さんは、インドでヨガを学んだという本格派です。かといって、難しいヨガのポーズをとるのではなく、大きな声で、からだ全体で笑うことを大切にしているようです。笑いヨガを極めていらっしゃるからか、中曾さんが施設の利用申込のために受付に來ただけで、場の雰囲気グッと明るくなります。また、どなたでも気軽に参加できるようにとオープンな芝生広場を会場としているところも、お人柄を感じさせます。コロナ禍で気持ちが塞ぎがちな昨今だからこそ、笑いの力で元気になれるといいですね。

① 笑いヨガ ゆき&とん

費：無料

笑いの体操のつどいです。参加自由！
飛び入りも大歓迎です。どなたでもどうぞ。

日：05/08（日） 13：00～14：00 四季の丘
問：090-1661-7651 中曾



④ 笑いヨガ わらいの体操

費：500円

こちらもおススメ

日：05/25（水） 11：00～12：00 和室
問：090-3339-9687 クラブもっぴ〜笑笑 担当：前里好子

③② みどりのそよ風コンサート

費：下記参照

下総院一没後60年 記念コンサート

風薫る5月、メゾソプラノによる歌声とピアノ独奏をお届けします。

童謡・唱歌・オペラアリアまで♪

進修館窓口にて、チケット販売中！



日：05/22（日） 14：00～16：00 小ホール
費：1500円
問：下総院一没後60年記念コンサート公演実行委員会
090-9828-0937 古澤

③③ 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を始めてみませんか？

無料体験のお申し込みもお待ちいたしております。

進修館だより持参の方は入金金割引いたします！

日：05/10（火）17（火）24（火）31（火）
15：00～19：50 食堂
費：月額5700円（+施設使用料月500円）
問：0480-99-0135 ハローキッズ英会話

②

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」

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」。「あなたがやってみたい・参加したい」町民まつりについて語り合います。（要申込）

日：05/20（金）27（金） 19：00～20：30 ロビー / 問：0480-33-3846 進修館プロモーション事業部 費：無料

③

進修館「みんなの広場」担当スタッフと利用者の皆様が意見交換をする場です。

利用者懇談会

進修館の運営や、みんなの広場・2Fロビーの利用についてなど、様々なご意見をお聞かせください。

日：05/28（土） 11：00～12：00 みんなの広場 / 問：0480-33-3846 進修館「みんなの広場」担当 費：無料

④ 月曜茶話会 費：300円

ひきこもり当事者・経験者だけでお話しする会です。申込要。詳しくはお問合せください。

日：05/02（月） 13：00～16：00 集会室
問：plane_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑤ 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：05/04（水） 10：00～12：00 集会室
問：0480-34-1921 鬼山

⑧ 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：05/15（日） 10：00～12：00 和室
問：080-5005-3502 健康サロン PaTaRa（小暮）

⑨ いきいき百歳体操 費：無料

体力に自信のない方もお元気な方も、誰でもできる介護予防体操です。宮代町在住者対象、要申込。

日：05/16（月）17（火）13：30～15：00 小ホール
問：0480-34-1111（内線382・383）宮代町高齢者支援担当

⑥ 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：05/05（木）12（木）19（木）26（木）
10：00～16：00 スキップ広場
問：info@cultivate-coffee.space

⑦ オレンジカフェ「アクティブ倶楽部」 費：無料

誰でも無料で気軽にお一人でも参加できる「脳トレ体操」と「工作教室」の体験会です。

日：05/05（木） 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）

⑩ 介護家族会 費：無料

互いを受け止めあえる安心安全な場所です。どなたでもお気軽にお立ち寄りください。

日：05/17（火） 10：00～11：00 和室
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ〜ん（小川）
ayaogawa3490212@gmail.com

⑪ コープみらいみらいひろば宮代 費：要問合せ

身近なくらしの関心事や、コープ商品のお試しを通して、情報交換や交流をしています。

日：05/18（水） 10：00～12：00 食堂
問：048-753-4333 コーププラザ春日部

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。見学希望の方は事前連絡ください。

日：05/06（金）13（金）20（金）19：00～21：00 集会室
05/10（火）17（火）10：00～12：00 集会室
問：0480-32-5130 須賀

⑨ ホタルの里親の会 費：無料

山崎のほっつけ田に放流するホタル里親の会です。幼虫を育てたい方には配布します。

日：05/07（土） 14：00～16：00 集会室
問：0480-34-0867 NPO法人 宮代水と緑のネットワーク

⑫ 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。お気軽にどうぞ。

日：05/18（水）25（水）14：00～16：00 和室
問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO法人くらしの相談室

⑬ ハーブ料理教室 ロマラン倶楽部 費：要問合せ

季節のハーブと、ハーブを取り入れた料理の教室。ご参加は事前にお問合せください。

日：05/19（木） 10：00～13：00 食堂
問：080-5056-6166 松下

⑩ 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。初心者・見学者も歓迎です。

日：05/08（日） 09：00～12：00 集会室
問：090-8311-6335 押田

⑪ 裏千家 宗朋会 費：2000円

「和敬静寂」の精神のもと、茶道を通じて日常生活に役立つ所作を学びます。

日：05/08（日）22（日） 09：00～12：00 茶室
問：080-6636-8935 下山

⑫ 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：05/19（木） 13：30～15：00 談話室
問：080-3316-6163 根岸

⑬ 谷口たかひささんのお話し会 費：無料（ドネーション制）

地球の未来・子供たちの未来のためにできること。世界の気候変動についての講演会。

日：05/19（木） 18：00～21：00 小ホール
問：ohanashikai.taniguchisan519@gmail.com 蛭田

⑫ 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。見学はご連絡ください。

日：05/08（日） 09：00～12：00 談話室
問：akioworld@gmail.com 中村

⑬ 埼玉読売写真クラブ 東埼支部会 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。見学大歓迎です。

日：05/08（日） 13：00～15：00 談話室
問：0480-34-5483 伊藤

⑭ 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。詳しくはお問合せください。

日：05/20（金） 10：00～12：00 集会室
05/27（金） 10：00～12：00 和室
問：0480-33-1873 石川

⑮ 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。

日：05/20（金） 13：00～16：00 集会室
問：0480-33-7160 黒田

⑯ 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：05/10（火） 13：00～15：00 集会室
05/24（火） 13：00～15：00 談話室
問：0480-32-4385 名合

⑰ 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一緒に吹いてみませんか？

日：05/13（金） 10：00～12：00 集会室
05/27（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：05/21（土） 10：00～12：00 集会室
問：0480-93-0263 細井

⑲ 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。見学等、詳しくはお問合せください。

日：05/22（日） 10：00～12：00 集会室
問：0480-34-2600 難波

⑳ 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：05/13（金）24（火） 10：30～11：30 和室
問：080-4452-8585 やなせ

㉑ きままな会 費：要問合せ

絵てがみを気ままに楽しむ会です。思い出や残しておきたいものなど、何でも描けます。

日：05/13（金） 13：00～16：00 食堂
問：0480-34-2193 早川

㉒ くりん句会 費：要問合せ

「俳句を詠む人は長生きする」といわれています。四季折々の句を詠み楽しんでいます。

日：05/24（火） 09：00～12：00 談話室
問：0480-34-0041 村木

㉓ 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お問合せの上ご予約を！お待ちしております。

日：05/28（土） 13：00～17：00 和室
問：0480-43-6255 上田