



6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 ④俳句	2 ⑳珈琲専門店	3 ⑤竹のアート ⑥手話	4 ⑦運動教室
5 ⑧茶道 ⑨篆刻同好会 ⑩茶話会 ⑪瞑想会	6	7 ⑫健康体操 ⑬英会話	8 ⑬笑いヨガ ⑭おうち整体®	9 ⑮プログラミング ⑯珈琲専門店	10 ⑥手話 ⑪瞑想会 ⑫オカリナ ⑬絵てがみ	11 ⑭子ども食堂
12 ⑮押し花サロン ⑯写真クラブ	13	14 ⑰オカリナ ⑱スッキリ体操 ⑲英会話	15 ⑲くらしの相談室	16 ⑱スッキリ体操 ⑲珈琲専門店	17 ⑥手話 ⑲源氏物語 ⑲俳句	18 ⑲絵手紙
19 ⑪瞑想会	20 ⑳心のメンテ講座	21 ⑥手話 ⑫健康体操 ⑬英会話	22 ①オレンジカフェ ⑭おうち整体® ⑲くらしの相談室	23 ⑳珈琲専門店	24 ⑫オカリナ ⑲源氏物語	25 ③利用者懇談会 ⑲劇団
26 ②コンサート ⑧茶道 ⑲ウクレレ	27 ⑲コープみらい ⑳マルシェ	28 ⑥手話 ⑪瞑想会 ⑫オカリナ ⑬俳句 ⑬英会話	29 ⑳わらいの体操	30 ⑳珈琲専門店		

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。

オレンジカフェ「アクティブ倶楽部」

オレンジカフェ「アクティブ倶楽部」を主宰する古谷さんと竹本さんとは、町中の様々な場所でバツタリ遭遇します。それはお2人が、宮代町で人が集まる場所をこまめに訪問しているからでした。

お2人が所属する「アクティブクラブさくらそう」は、道佛にある通所型デイサービスです。その施設を飛び出して地域交流サロンなどに参加し、時にはサロンの運営者のサポートをすることもあるようです。「地域交流サロンを運営する方々のご努力には頭が下がります。私たちがデイサービス施設の持つノウハウをお伝えしながら、地域のプラットフォームの役割が果たせたら」と古谷さんは語ります。

一般的に「オレンジカフェ」というと、認知症の当事者やその家族、知人、医療やケアの専門職、そして認知症について気になる人などが気軽に集まる場の代名詞ですが、お2人が運営する「オレンジカフェ」は、それだけにとどまらず、地域の交差点のような場所になっていきそうです。



① 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：06/22（水） 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）

⑳ 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：06/02（木）09（木）16（木）23（木）30（木）
10：00～16：00 スキップ広場
問：info@cultivate-coffee.space

㉓ マンデーマルシェ 費：販売

月曜のお昼に開催する小さなマルシェ。野菜やお弁当など販売します。

日：06/27（月） 11：00～13：00 スキップ広場
問：mondymarche@gmail.com あじま

㉔ 子ども食堂 ゆうやけひろば 費：要問合せ

子ども食堂は、子どもが一人でも安心して入れる食堂です。食事はテイクアウトです。（高校生以下100円大人200円）

日：06/11（土） 15：00～21：00 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会（近藤）

㉕ 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？無料体験受付中。

日：06/07（火）14（火）21（火）28（火）
15：00～19：50 食堂
問：0480-99-0135 ハローキッズ英会話

進修館だより持参の方は入会金割引いたします！

㉖ 西村翔太郎ピアノリサイタル "Spirit of Beethoven" 費：無料



ヒュッゲ in 進修館

「ヒュッゲ」メンバーピアニスト西村翔太郎がベートーヴェンの三大ピアノソナタに挑みます。

進修館窓口にて、チケット販売中！

日：06/26（日） 14：00～16：00 小ホール
費：全席自由、一般2500円 大学生1000円 高校生以下500円
問：048-754-5969 カンパニー・ヒュッゲ（横田）

㉗ 利用者懇談会 費：無料

進修館「みんなの広場」担当スタッフと、利用者みなさまが意見交換をする場です。

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、様々なご意見やご要望をお聞かせください！
申込不要・参加無料です。



日：06/25（土） 11：00～12：00
場：みんなの広場（2Fロビー）
問：0480-33-3846 進修館「みんなの広場」担当

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：06/01（水） 09：30～12：00 和室
問：0480-34-1921 鬼山

⑥ 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：06/03（金）10（金）17（金）19：00～21：00 談話室
06/21（火）28（火）10：00～12：00 集会室
問：0480-34-3727 富澤

⑧ 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：06/05（日）26（日） 09：00～12：00 茶室
問：080-6636-8935 下山

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る会です。
申込要。詳しくはお問合せください。

日：06/05（日） 13：00～16：00 和室
問：plane_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑫ 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：06/07（火）21（火） 10：30～11：30 和室
問：080-4452-8585 やなせ

⑭ 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）について。
お薬だけに頼らないホームケア講座。

日：06/08（水）&22（水）09：30～12：30 茶室
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ〜ん（小川）
ayaogawa3490212@gmail.com

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
仲間と一緒に吹いてみませんか？

日：06/10（金）24（金） 10：00～12：00 食堂
問：0480-33-3400 渡辺

⑮ 竹のアート実行委員会 費：無料

今年で24年目。地元の竹を使って田んぼを美術館に
するアートイベントの打合せを行います。見学大歓迎。

日：06/03（金） 19：00～21：00 食堂
問：080-1239-4750

⑦ 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：06/04（土） 10：00～12：00 和室
問：080-5005-3502 健康サロンPaTaRa（小暮）

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。見学はご連絡ください。

日：06/05（日） 09：00～12：00 集会室
問：akioworld@gmail.com 中村

⑪ マインドフルネス瞑想会 費：1000円

呼吸に意識を向けて、「お茶の瞑想」で静かにくつ
ろぎましょう。お茶菓子付。要申込・初回無料。

日：06/05（日）19（日）14：00～、10（金）19：00～
28（火）13：00～、14：00～ 茶室（各回30分）
問：davraymusic@gmail.com イヤシロチみやしろ（南野）

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。参加自由！飛び入りも
大歓迎です。どなたでもどうぞ。

日：06/08（水） 13：00～14：00 芝生広場
問：090-1661-7651 中曾

⑮ 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：06/09（木） 13：30～15：00 食堂
問：080-3316-6163 根岸

⑰ 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：06/10（金） 13：00～16：00 食堂
問：0480-34-2193 早川

⑱ 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：06/12（日） 09：00～12：00 集会室
問：090-8311-6335 押田

⑳ 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：06/14（火） 13：00～15：00 談話室
06/28（火） 13：00～15：00 集会室
問：0480-32-4385 名合

㉒ 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：06/15（水）22（水）14：00～16：00 和室
問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO 法人くらしの相談室

㉔ 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：06/17（金） 13：00～16：00 談話室
問：0480-33-7160 黒田

㉖ 健康のための心メンテナンス講座 費：500円

あなたにとって健康とは？ストレスをしなやかに
越え行動のエネルギーへと転換させるヒント。

日：06/20（月） 10：30～12：00 和室
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ〜ん（小川）
ayaogawa3490212@gmail.com

㉘ 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：06/26（日） 10：00～12：00 談話室
問：0480-34-2600 難波

㉚ 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：06/28（火） 09：00～12：00 談話室
問：0480-34-0041 村木

㉜ 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。見学大歓迎です。

日：06/12（日） 13：00～15：00 集会室
問：0480-34-5483 伊藤

㉞ 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、夜もぐっすり眠れますよ。

日：06/14（火）16（木）14：00～15：00 和室
問：090-9376-3573 岩田

㉞ 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：06/17（金） 10：00～12：00 和室
06/24（金） 10：00～12：00 集会室
問：0480-33-1873 石川

㉞ 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：06/18（土） 10：00～12：00 集会室
問：0480-93-0263 細井

㉞ 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：06/25（土） 13：00～17：00 和室
問：0480-43-6255 上田

㉞ 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：06/27（月） 10：00～12：00 食堂
問：048-753-4333 コーププラザ春日部

㉞ 笑いヨガ わらいの体操 費：500円

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：06/29（水） 11：00～12：00 食堂
問：090-3339-9687 クラブもっぴ〜笑笑（前里）