



7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 ①手話	2 ②日光写真 ④日本語教室 ⑤運動教室 ⑥劇団
3 ⑦茶道 ⑧瞑想会 ⑨歌声喫茶	4 ⑩茶話会	5 ⑪健康体操 ⑫英会話	6 ⑬俳句	7 ⑬⑭珈琲専門店	8 ①手話 ⑭オカリナ ⑮笑いヨガ ⑯肌のお手入れ	9 ②日光写真 ④日本語教室 ⑦子ども食堂
10 ⑮篆刻同好会 ⑯写真クラブ	11 ⑲コープみらい	12 ⑫英会話 ⑲オカリナ ⑳スッキリ体操	13 ⑳くらしの相談室	14 ⑧瞑想会 ⑳プログラミング ⑳⑳珈琲専門店 ㉑キッチンカー	15 ①手話 ⑲源氏物語 ⑳俳句 ㉑弁当販売	16 ④日本語教室 ⑲絵手紙 ㉑おうち整体®
17	18 ⑥劇団	19 ⑪健康体操 ⑫英会話	20 ㉑くらしの相談室	21 ㉒ハーブ料理教室 ㉓百歳体操 ㉔キッチンカー	22 ⑭オカリナ ⑲源氏物語 ㉓百歳体操	23 ④日本語教室 ⑲押し花サロン ㉔利用者懇談会
24 ⑦茶道 ⑧瞑想会	25 ㉒心のメンテ講座	26 ⑫英会話 ⑲オカリナ ㉑俳句	27 ㉒わらいの体操	28 ③能楽・講演 ⑲子ども食堂 ⑳珈琲専門店 ㉑キッチンカー	29 ⑧瞑想会 ㉑弁当販売	30 ④日本語教室 ㉑演劇・公演
31						

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。

宮代手話の会

宮代手話の会は進修館に縁のあるグループです。手話の学習会に参加したメンバーが「学んだことを活かして聴覚障害のある方やろう者と交流したい」と、進修館2階ロビーで自主的に集まっていたのが始まりだそうです。その後、1991年にグループとして活動を開始しました。

現在代表を務める富澤美津江さんは、宮代手話の会の活動に参加して25年になります。子育てが一段落して、「何か始めたい」と思い立って学習会に参加したのがきっかけのことです。「大きな組織に所属するのではなく、気軽に参加できる会でありたい」と運営されている宮代手話の会のメンバーとなり、ご自身のペースで手話に関わっていらっしやいます。小中学校へ手話の講習に行く機会もあるそうで、子どもたちから「もっと手話を学びたい！」との感想をいただくことも多いそう。その声に応じて、8月2日と9日に進修館集会室にて、夏休み限定の「わくわく手話体験会」を開催するそうです。



「手話は、日本語や英語と同じ1つの言語。『手話語』といってもいいかもしれません。手話を使って会話すること自体が文化なんですよ。」とおっしゃる富澤さんは、多世代の方と手話で交流することを楽しみにしていらっしやいました。

① 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：07/01（金）08（金）15（金） 19：00～21：00 集会室 / 問：0480-34-3727 富澤

③⑥ Cultivate coffee (カルティベイトコーヒー) 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：07/07（木）14（木）28（木）
11：00～16：00 スキップ広場
問：info@cultivate-coffee.space

③⑧ アガーにゃ 弁当販売 費：販売

秋田県大進農場から直送のA5ランク牛のもつ煮を中心としたメニューを販売。もちろん焼肉弁当も！

日：07/15（金）29（金） 11：30～13：30 スキップ広場
問：048-667-0681 アガーにゃ

③⑦ サンドイッチのキッチンカーかもめ 費：販売

平飼いたまごを使った玉子焼きサンドをはじめオリジナルの手作りサンドイッチを販売します。

日：07/14（木）21（木）28（木）
11：00～15：00 スキップ広場
問：kamomesand@yahoo.ne.jp 矢部



② 等身大の日光写真を撮ろう！ 費：要問合せ

BODY PRINT ACTION2022 ～気配を繋ぐ

等身大日光写真ワークショップ

ご自身の身体と大切なものを一緒にカメラを使わない太陽光写真で撮影したあと、作品を館内に展示します。丸い広場に寝転んでみたり、影が進修館の建物に泳ぐ風景を楽しみましょう。



日：07/02（土）09（土） ※ 午前はA4、午後は等身大制作。
10：00～11：40、13：00～15：30
場：2Fロビー、芝生広場 ※ 荒天時はそれぞれ翌日に順延
問：0480-33-3846 進修館プロモーション事業部

③ お話で憩いのひと時を「能を楽しむ」 費：無料

能楽師による舞の披露と講演・トークセッション

能楽師として活躍中の栗屋氏に「能を楽しむ」と題して、能に関して色々なお話を伺います。



日：07/28（木） 10：00～11：30
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 みやしろ日本語教室 費：無料

お近くにお住いの外国の方、
いっしょに日本語を勉強しませんか。

日：07/02 (土) 09 (土) 16 (土) 23 (土) 30 (土)
10:00～11:00 談話室
問：090-6198-4695 国際交流みやしろ (大野)

⑥ 劇団車輪のわく - Rim - 費：要問合

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：07/02 (土) 18 (月) 13:00～17:00 和室
問：0480-43-6255 上田

⑧ マインドフルネス瞑想会 費：1000円

瞑想はとても簡単です。リラックスして、
心と体を休ませましょう。お茶菓子付。要申込

日：07/03 (日) 24 (日) 14:00～15:00～ 茶室 (各回30分)
07/14 (木) 13:00～14:00～、07/29 (金) 19:00～
問：davraymusic@gmail.com イヤシロチみやしろ (南野)

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：07/04 (月) 13:00～16:00 集会室
問：plane_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑫ ハローキッズ英会話 費：要問合

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：07/05 (火) 12 (火) 19 (火) 26 (火)
15:00～19:50 食堂
問：0480-99-0135 ハローキッズ英会話

進修館
入会金無料
いたします。
進修館
より持参
の方は

⑭ オカリナの森 費：要問合

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：07/08 (金) 10:00～12:00 集会室
07/22 (金) 10:00～12:00 食堂
問：0480-33-3400 渡辺

⑯ 夏の肌のカウンセリングとメイクレッスン 費：無料

夏の肌のお手入れ確認と
メイクレッスンを楽しく開催します！

日：07/08 (金) 13:00～16:00 集会室
問：090-5433-0735 アルソア朱里 野理 (のり)

⑱ 宮代篆刻同好会 費：要問合

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：07/10 (日) 09:00～12:00 集会室
問：akioworld@gmail.com 中村

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：07/02 (土) 10:00～12:00 集会室
問：080-5005-3502 健康サロン PaTaRa (小暮)

⑦ 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：07/03 (日) 24 (日) 09:00～12:00 茶室
問：080-6636-8935 下山

⑨ 歌声喫茶ともしび in 宮代町 費：2000円

参加者の皆様からのリクエストにお応えして、
一緒に歌い交わします。70名限定 (要予約)

日：07/03 (日) 14:00～16:00 小ホール
問：03-6907-2731 ともしび音楽事務センター

⑪ 私を整える。健康体操教室 SHE's 費：要問合

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：07/05 (火) 19 (火) 10:00～12:00 和室
問：080-4452-8585 やなせ

⑬ 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。
俳人協会理事の指導はやさしく好評です。

日：07/06 (水) 09:00～12:00 集会室
問：0480-34-1921 鬼山

⑮ 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：07/08 (金) 13:00～14:00 芝生広場
問：090-1661-7651 中曾

⑰ 子ども食堂 ゆうやけひろば 費：要問合

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。

日：07/09 (土) 28 (木) 15:00～21:00 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会 (近藤)

⑲ 埼玉読売写真クラブ 東埼支部会 費：要問合

撮影した写真を持ち寄り、専門家の先生に
指導してもらおう会です。見学大歓迎です。

日：07/10 (日) 13:00～15:00 集会室
問：0480-34-5483 伊藤

⑳ コープみらい みらいひろば宮代 費：要問合

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：07/11 (月) 10:00～12:00 食堂
問：048-753-4333 コーププラザ春日部

⑳ 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：07/12 (火) 14:00～15:00 和室
問：090-9376-3573 岩田

㉑ 宮代町プログラミング・ラボ 費：要問合

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：07/14 (木) 13:30～15:00 集会室
問：080-3316-6163 根岸

㉒ よつば句会 費：要問合

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：07/15 (金) 13:00～16:00 集会室
問：0480-33-7160 黒田

㉔ おうち整体® 無料講座説明会 費：要問合

身体の治癒力を高めるホームケア講座の説明会。
質問も歓迎。希望者に15分:1,000円優待価格 (要予約)

日：07/16 (土) 10:30～11:30 和室
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ〜ん (小川)
ayaogawa3490212@gmail.com

⑳ 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。

日：07/21 (木) 22 (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 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：07/25 (月) 10:30～12:00 和室
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ〜ん (小川)
ayaogawa3490212@gmail.com

㉔ 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：07/27 (水) 11:00～12:00 談話室
問：090-3339-9687 クラブもっぴ〜笑笑 (前里)

㉑ オカリナスプリング サウンド 費：要問合

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：07/12 (火) 26 (火) 13:00～15:00 集会室
問：0480-32-4385 名合

㉓ 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：07/13 (水) 20 (水) 14:00～16:00 集会室
問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO 法人くらしの相談室

㉕ 源氏物語を読む会 費：要問合

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：07/15 (金) 22 (金) 10:00～12:00 集会室
問：0480-33-1873 石川

㉗ 絵手紙 はくれんの会 費：要問合

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：07/16 (土) 10:00～12:00 集会室
問：0480-90-1264 細井

㉙ ハーブ料理教室 ロマラン倶楽部 費：要問合

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：07/21 (木) 10:00～13:00 食堂
問：080-5056-6166 松下

㉑ 押し花サロン環・WA 費：要問合

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：07/23 (土) 09:00～12:00 集会室
問：090-8311-6335 押田

㉓ くりん句会 費：要問合

「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：07/26 (火) 09:00～12:00 談話室
問：0480-34-0041 村木

㉕ 公演「へっこきあねさがよめにきて」 費：無料

3歳の子どもから大人まで、遊びながら作品を創っ
ています。身体を使った演劇遊びも予定しています。

日：07/30 (土) 11:00～12:30 2F ロビー
問：harappaengeki0328@gmail.com 永島