



8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 瞑想会 ⑤ 健康体操 ⑥ 手話体験会 ⑦ 英会話	3	4 ③⑥ 珈琲専門店 ③⑦ キッチンカー	5 ⑧ 手話	6 ⑨ 押し花サロン ⑩ 日本語教室 ⑪ 成年後見講座 ⑫ 劇団 ⑬ 子ども食堂
7 ① 篆刻同好会 ④ 瞑想会 ⑭ 運動教室 ⑮ 茶道 ⑯ 座禅 ⑰ 写真講習会 ⑱ ソーラン節講習	8 ⑱ 笑いヨガ ⑲ オカリナ ⑲ 茶話会	9 ⑤ 健康体操 ⑥ 手話体験会 ⑲ コープみらい ⑲ スッキリ体操	10 ⑲ 俳句	11 ⑲ レイキ体験会 ⑲ 珈琲専門店	12 ⑲ オカリナ	13 ⑲ おうち整体®
14	15 ⑲ 心のメンテ講座	16	17 ⑲ 暮らしの相談室	18 ⑳ 珈琲専門店 ⑳ キッチンカー	19 ④ 瞑想会 ⑧ 手話 ⑲ 俳句 ⑳ 竹のアート	20 ⑲ ひとりがり
21 ⑳ 町民まつり	22	23 ⑤ 健康体操 ⑦ 英会話 ⑲ オカリナ ⑳ 俳句	24 ⑲ 暮らしの相談室	25 ⑬ 子ども食堂 ⑲ スッキリ体操 ⑳ キッチンカー	26 ⑧ 手話 ⑲ オカリナ	27 ⑩ 日本語教室 ⑲ 絵手紙 ⑳ 利用者懇談会
28 ④ 瞑想会 ⑫ 劇団 ⑮ 茶道 ⑳ ウクレレ	29	30 ⑦ 英会話	31 ⑳ わらいの体操 ㉑ オレンジカフェ			

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。

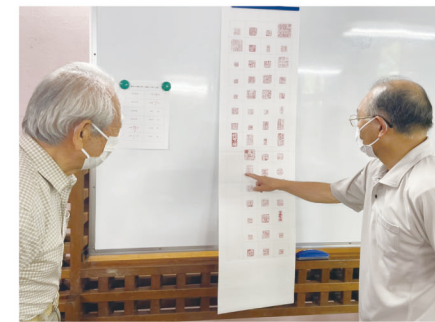
① 宮代篆刻同好会

篆刻（てんこく）とは、木や石などで印を作成することで、中国を起源としています。宮代篆刻同好会は、書家の中村素岳先生の教室に通っていた方々が「書の作品に押し印を自分でつくりたい」と始めたのがきっかけとなり、人づてにメンバーが集まり、その活動は20年ほど続いています。

篆刻では、まずどのような印のデザインにするかという印稿という作業にとっても時間がかかるそうです。どんな語句を彫るのか、どんな字体を使うか、何文字にするか、などを決めるために、専門の字典をみながら検討を重ねます。字体は時代によって変化しており（金文、篆書など）、現在の簡略化されている字体に比べて古いものほど画数が多く、彫るのも難しくなりますが、そちらを選ぶ方が多いそうです。印稿が決まると、印稿を反転して石に書き写し、それから彫り始める。実際に彫る作業は30分～1時間程度ですが、彫りすぎたり欠けてしまったりと、なかなか思い通りにはいかないそうです。

篆刻の魅力は、何と言っても自分のオリジナルの印を作れるということ。手作りの印は、書の押印のほか、蔵書印や封印などに使っているらしいそうです。メンバーの中には、50以上の印で般若心経全文を作品にした方もおられました。

講師の中村先生曰く、「欠けたりしても、それが味になる。機械が作るのではなく人が手作りするのだから、それがまたいいのです。」とのこと。篆刻の世界の奥深さを感じました。



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：08/07（日）09：00～12：00 集会室
問：akioworld@gmail.com 中村

③⑥ 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：08/04（木）11（木）18（木）
10：00～16：00 スキップ広場
問：info@cultivate-coffee.space

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：08/04（木）18（木）25（木）
11：00～15：00 スキップ広場
問：kamomesand@yahoo.ne.jp 矢部

③⑧ 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：08/27（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

② ひとりがり「1950年のバクトス」

夏休みの感想文はこれで決まり！

杉戸町在住の作家・北村薫氏の感動作をプロフェッショナルによるひとりがりでお楽しみいただけます。

ひとりがりとは、ご覧くださる方々の想像と共有する表現です。ご家族で、お孫さんと一緒に、お友達を誘って、カップルで、世代を超えて楽しめる物語で夏のひとときをお過ごしください。



日：08/20（土）15：00～（14：30開場）小ホール
費：一般2000円 / 大学生・専門学生1000円
高校生以下500円（当日券+500円 売り切れ御免）
※誠に恐れ入りますが、就学前の方のご来場はご遠慮ください。
問：進修館1F受付（ボランティア室）0480-33-3846

③ 第39回 宮代町民まつり

コロナのため3年お休みしていた町民まつりが復活！

宮代ダンスフェスタ、ソーラン節、よさこい、宮代音頭、みこしの展示、昭和の屋台、日工大出張発電所、ハナレンジャーと記念撮影などなど、気になるイベントが目白押し！



※コロナ対策のため規模を大幅に縮小しての開催となります。

日：08/21（日）17：00～20：00
場：スキップ広場・コミュニティ広場



【特】小学生対象 ソーラン節の講習会
日：08/07（日）13：00～14：00
場：2Fロビー（申込不要・直接会場へ）

④ **マインドフルネス瞑想会** 費：要問合

ストレス軽減、心身のリラクセスに。初めてでも簡単です。お茶菓子付、初回無料。要申込。

日：08/02（火）10：00～、08/07（日）15：00～ 茶室
08/19（金）19：00～、08/28（日）14：00～、15：00～
問：davraymusic@gmail.com イヤシロチみやしろ（南野）

⑥ **わくわく手話体験会** 費：無料

宮代手話の会による、夏休み限定の手話体験会です。お子様連れでの参加大歓迎！

日：08/02（火）09（火）10：30～11：30 集会室
問：0480-34-3727 富澤

⑧ **宮代手話の会** 費：要問合

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：08/05（金）19（金）19：00～21：00 集会室
08/26（金）19：00～21：00 談話室
問：0480-34-3727 富澤

⑩ **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：08/06（土）27（土）10：00～11：00 談話室
問：090-6198-4695 国際交流みやしろ（大野）

⑫ **劇団車輪のわくーRimー** 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：08/06（土）13：00～17：00 和室
08/28（日）13：00～17：00 集会室
問：0480-43-6255 上田

⑭ **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：08/07（日）10：00～12：00 和室
問：080-5005-3502 健康サロン PaTaRa（小暮）

⑯ **坐禅の集い** 費：500円

ゆったりと、どっしりと座ります。茶の湯、武道などにも触れましょう。

日：08/07（日）13：30～15：00 茶室
問：080-3259-1879 みやしろう坐禅会（森山）

⑱ **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：08/08（月）13：00～14：00 芝生広場
問：090-1661-7651 中曾

⑮ **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：08/02（火）09（火）23（火）10：00～12：00 和室
問：080-4452-8585 やなせ

⑦ **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：08/02（火）23（火）30（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金金動かしします。

⑨ **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：08/06（土）09：00～12：00 食堂
問：090-8311-6335 押田

⑪ **成年後見に関する講座** 費：500円

ひとりで決めることに不安のある方々を法的に保護する成年後見制度についての講座です。

日：08/06（土）14：00～16：00 集会室
問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO 法人くらしの相談室

⑬ **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：08/06（土）25（木）17：00～19：30 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会（近藤）

⑮ **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：08/07（日）28（日）09：00～12：00 茶室
問：080-6636-8935 下山

⑰ **埼玉読売写真クラブ 東埼玉支部会** 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う会です。見学大歓迎です。

日：08/07（日）13：00～15：00 集会室
問：0480-34-5483 伊藤

⑲ **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：08/08（月）13：00～15：00 集会室
08/23（火）13：00～15：00 談話室
問：0480-32-4385 名合

⑳ **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：08/08（月）13：00～16：00 和室
問：plane_tension@yahoo.co.jp ひらの

㉒ **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：08/09（火）25（木）14：00～15：00 和室
問：090-9376-3573 岩田

㉔ **茶室でレイキ** 費：4000円

手を当てるだけのレイキによるヒーリングの体験会。老若男女どなたでも受けられます。

日：08/11（木）10：20～11：20、12：30～13：30 茶室
問：reiki.nico25@gmail.com nico、（にこ）

㉖ **おうち整体®入門「3つの宝メソッド講座」** 費：8250円

プロセラピストをめざす方だけでなくご家族の健康を願う方にも好評、心と体の繋がりが体感できる入門講座。

日：08/13（土）09：30～12：30 和室
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ〜ん（小川）
ayaogawa3490212@gmail.com

㉘ **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：08/17（水）24（水）14：00～16：00 談話室
問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO 法人くらしの相談室

⑳ **竹のアート実行委員会** 費：無料

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：08/19（金）19：00～21：00 食堂
問：080-1239-4750 手島

㉒ **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：08/27（土）10：00～12：00 集会室
問：0480-93-0263 細井

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：08/31（水）11：00～12：00 和室
問：090-3339-9687 クラブもっぴ〜笑笑（前里）

㉑ **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：08/09（火）10：00～12：00 食堂
問：048-753-4333 コーププラザ春日部

㉓ **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：08/10（水）09：30～12：00 集会室
問：0480-34-1921 鬼山

㉕ **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む仲間と一緒に吹いてみませんか？

日：08/12（金）26（金）10：00～12：00 食堂
問：0480-33-3400 渡辺

㉗ **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：08/15（月）10：30～12：00 集会室
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ〜ん（小川）
ayaogawa3490212@gmail.com

㉙ **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：08/19（金）13：00～16：00 集会室
問：0480-33-7160 黒田

㉑ **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：08/23（火）09：00～12：00 談話室
問：0480-34-0041 村木

㉓ **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。見学等、詳しくはお問合せください。

日：08/28（日）10：00～12：00 談話室
問：0480-34-2600 難波

㉕ **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：08/31（水）13：00～15：00 食堂
問：0480-37-4255 アクティブクラブさくらそう（竹本）