



# 9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	3 ④ 日本語教室 ⑤ 運動教室 ⑥ 瞑想会
4 ⑦ 押し花サロン ⑧ 篆刻同好会 ⑨ 茶話会	5	6 ⑩ 健康体操 ⑪ 英会話	7 ⑫ 俳句 ⑬ おうち整体®	8 ⑭ 笑いヨガ	9 ⑮ オカリナ ⑯ 絵てがみ ⑰ 手話	10 ① 子ども食堂 ④ 日本語教室 ⑧ ラーケーション
11 ⑥ 瞑想会 ⑨ 茶道 ⑩ 写真講習会	12 ⑭ 心のメンテ講座 ⑮ コープみらい	13 ⑪ 英会話 ⑫ オカリナ ⑬ スッキリ体操	14 ⑯ 暮らしの相談室	15 ⑰ ハーブ料理教室 ⑱ プログラミング	16 ⑥ 瞑想会 ⑦ 手話 ⑧ 源氏物語	17 ④ 日本語教室 ⑨ 絵手紙 ⑩ 羊毛フェルト
18 ⑪ レイキ体験会	19	20 ⑩ 健康体操 ⑪ 英会話	21 ⑯ 暮らしの相談室	22 ① 子ども食堂 ④ スッキリ体操	23 ⑮ オカリナ	24 ③ 利用者懇談会 ④ 日本語教室
25 ⑨ 茶道 ⑩ 巨峰染 ⑪ ウクレレ	26 ⑥ 瞑想会	27 ⑪ 英会話 ⑫ オカリナ ⑬ 俳句	28 ⑱ わらいの体操	29 ② オープンカレッジ ④ 中古品無料鑑定	30 ⑦ 手話 ⑧ 源氏物語 ⑩ 中古品無料鑑定 ⑪ 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 子ども食堂 ゆうやけひろば

毎月2土曜日と第4木曜日の夕方になると、進修館の食堂からおいしそうなにおいが漂ってきます。

宮代町社会福祉協議会（社協）が主催している、子ども食堂「ゆうやけひろば」は平成28年8月からスタートしました。子どもだけでも入れるみんなの居場所として、ボランティアの方々が「ゆうやけひろば実行委員会」を結成し運営しています。コロナ禍のため、現在はテイクアウトの形式をとっていますが、子どもたちと一緒にあそんでくれる学生ボランティアがいたり、おもちゃコーナーがあったりと、食事だけではない楽しい空間が用意されています。



実行委員の方は「食事の提供の場だけではなく、子ども同士、大人同士がお互いにコミュニケーションの取れるアットホームな雰囲気です。食事のできる居場所にしたい」と話しています。

ゆうやけひろばで提供される食事には、地域の方々から寄付される食材が使われていて、まさに地域のみんで支えている居場所、といった感じです。

社協では、子どもたちと遊んでくださる学生ボランティアや、運営資金や食品、布巾やキッチンペーパーなどの日用品の寄付を募集しているそうです。支え合いの輪が広がっていくといいですね。



① 子ども食堂 ゆうやけひろば

日時：09/10（土）22（木）17：00～19：30

場所：食堂

費用：子ども（高校生まで）100円 大人（保護者）200円

問合せ：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会（近藤）

## ⑩ 中古品無料鑑定相談会 費：要問合せ

ご自宅に眠っているものをお持ちください。無料で鑑定いたします。

日：09/29（木）10：00～16：40 茶室  
09/30（金）10：00～16：40 談話室  
問：03-5909-8567 LIFE株式会社

## ⑪ 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：09/30（金）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）

## ■ 進修館百貨店とは？

「百貨店」というと物販のイメージが強いですが、本企画ではそれに囚われず「宮代町に関わる人たちの多種多様な活躍の場」というのを趣旨としています。進修館を舞台にショッピングモールや百貨店のような訪問すればいろいろ楽しめる場所を作ったこと、そしてそこに、宮代町に関わる人たちの活動を集めて応援したい！ということから「進修館百貨店」という名前にしました。

多くの皆様に進修館百貨店を利用し、楽しんでいただくと幸いです。

## ⑫ 「進修館の修繕について、みんなで考えよう」

宮代町のシンボル建築である進修館を長く大切に使い続けるために、修繕をテーマにみなさんとともに話し合う場「オープンカレッジ」を開催します！

日時：09/29（木）19：00～21：00  
場所：進修館2Fロビー  
内容：進修館の現状について  
費用：無料  
問合せ：0480-33-3846 進修館1階受付 mail@shinsyukan.or.jp

※全6回の開催を予定。内3回（10/22・29、11/09）は、芝生広場にかかる木橋の修繕ワークショップを予定しています。

## ⑬ 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。

日時：09/24（土）11：00～12：00  
場所：集会室  
問合せ：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

お近くにお住まいの外国の方、いっしょに日本語を勉強しませんか。

日：09/03（土）10（土）17（土）24（土）  
10：00～11：00 2Fロビー  
問：090-6198-4695 国際交流みやしろ（大野）

⑥ マインドフルネス瞑想会 費：要問合

初めてでも簡単です。お茶菓子付、初回無料。要申込。キッズプログラムもあります。

日：09/03（土）11（日）14：00～ 茶室  
09/16（金）19：00～、09/26（月）10：00～  
問：davraymusic@gmail.com イヤシロチみやしろ（南野）

⑧ 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：09/04（日）09：00～12：00 研修室  
問：akioworld@gmail.com 中村

⑩ 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：09/06（火）20（火）  
09：20～10：20、10：40～11：40 和室  
問：080-4452-8585 やなせ

⑫ 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：09/07（水）09：00～12：00 和室  
問：0480-34-1921 鬼山

⑭ 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：09/08（木）13：00～14：00 芝生広場  
問：090-1661-7651 中曾

⑯ きままな会 費：要問合

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：09/09（金）13：00～16：00 食堂  
問：0480-34-2193 早川

⑱ 夏のつかれを癒やすラーケーション 費：3000円

Azさんのボディ・コンディショニング ～カラダとココロを整えてからはじめるキャリア・デザイン～

日：09/10（土）13：30～15：30 集会室  
問：lightcareergarden20191124@gmail.com 清野

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：09/03（土）10：00～12：00 和室  
問：080-5005-3502 健康サロン PaTaRa（小暮）

⑰ 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：09/04（日）09：00～12：00 集会室  
問：090-8311-6335 押田

⑨ 日曜茶話会 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：09/04（日）13：00～16：00 集会室  
問：plane\_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑪ 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：09/06（火）13（火）20（火）27（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。

⑬ おうち整体®入門「魔法の手講座」 費：5500円

気と心の関連性、身体や病気のしくみを学びお薬だけに頼らない家庭でできる健康作りの基本を学びます。

日：09/07（水）10：30～12：30 茶室  
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ〜ん（小川）  
ayaogawa3490212@gmail.com

⑮ 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：09/09（金）23（金）10：00～12：00 食堂  
問：0480-33-3400 渡辺

⑰ 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：09/09（金）16（金）30（金）19：00～21：00 談話室  
問：0480-34-3727 富澤

⑲ 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：09/11（日）25（日）09：00～12：00 茶室  
問：080-6636-8935 下山

⑳ 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う会です。見学大歓迎です。

日：09/11（日）13：00～15：00 集会室  
問：0480-34-5483 伊藤

㉒ 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：09/12（月）10：00～12：00 食堂  
問：048-753-4333 コーププラザ春日部

㉔ 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：09/13（火）22（木）14：00～15：00 和室  
問：090-9376-3573 岩田

㉒ 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：09/15（木）10：00～13：00 食堂  
問：080-5056-6166 松下

㉘ 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：09/16（金）10：00～12：00 談話室  
09/30（金）10：00～12：00 和室  
問：0480-33-1873 石川

⑳ 羊毛フェルトワークショップ 費：3900円

羊毛フェルトでご自身の好きなカタチのプローチを作ります。

日：09/17（土）13：30～16：30 集会室  
問：nekineki3@gmail.com nekineki

㉒ 地域の特産を活かしたものづくり「巨峰染」 費：3000円

宮代町の特産品「巨峰」を活かしたものづくり体験です。

日：09/25（日）09：30～12：30 食堂  
問：090-8311-6335 押田

㉔ 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：09/27（火）09：00～12：00 談話室  
問：0480-34-0041 村木

㉒ 健康のための心メンテナンス講座 費：500円

わかっているけどセルフケアできない？軽やかに健康行動がとれるようになるヒント。

日：09/12（月）10：30～12：00 和室  
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ〜ん（小川）  
ayaogawa3490212@gmail.com

㉔ 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：09/13（火）27（火）13：00～15：00 談話室  
問：0480-32-4385 名合

㉖ 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：09/14（水）21（水）14：00～16：00 和室  
問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO法人くらしの相談室

㉒ 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：09/15（木）13：30～15：00 食堂  
問：080-3316-6163 根岸

㉘ 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：09/17（土）10：00～12：00 集会室  
問：0480-93-0263 細井

㉖ 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：09/18（日）10：30～、12：45～ 茶室  
問：reiki.nico25@gmail.com nico、（にこ）

㉘ 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：09/25（日）10：00～12：00 談話室  
問：0480-34-2600 難波

㉖ 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：09/28（水）11：00～12：00 和室  
問：090-3339-9687 クラブもっぴ〜笑笑（前里）