



10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 中古品無料鑑定 ⑤ 日本語教室 ⑥ 運動教室 ⑦ 瞑想会
2 ⑧ 押し花サロン ⑨ ホタル里親 ⑩ 住宅デー	3	4 ⑪ 健康体操 ⑫ 子ども英会話	5 ① 俳句 ⑬ 介護家族会	6	7 ⑦ 瞑想会	8 ⑤ 日本語教室 ⑭ 子ども食堂 ⑮ 映画上映会 ⑯ 不惑実行委員会
9 ⑮ 映画上映会 ⑯ 茶道 ⑰ 写真クラブ	10 ⑱ ピアノコンサート ⑲ 茶話会	11 ⑫ 子ども英会話 ⑳ オカリナ ㉑ スッキリ体操	12 ㉒ 練りきり体験	13 ㉓ 竹のアート	14 ㉔ オカリナ ㉕ 絵てがみ ㉖ 手話	15 ⑤ 日本語教室 ⑳ 絵手紙
16 ㉘ 篆刻同好会 ㉙ 音楽教室発表会	17 ㉗ 瞑想会 ㉚ 心のメンテ講座 ㉛ 百歳体操	18 ⑪ 健康体操 ⑫ 子ども英会話 ⑬ 百歳体操	19	20 ㉜ オープンカレッジ ㉝ スッキリ体操	21 ㉖ 手話 ㉗ 源氏物語 ㉘ 俳句	22 ③ 進修館木橋修繕 ⑤ 日本語教室 ④ 利用者懇談会
23 ⑯ 茶道	24	25 ⑫ 子ども英会話 ⑳ オカリナ ㉑ 俳句	26 ㉝ わらいの体操 ㉞ オレンジカフェ	27 ⑭ 子ども食堂	28 ㉔ オカリナ ㉕ 手話 ㉗ 源氏物語	29 ③ 進修館木橋修繕 ⑤ 日本語教室 ㉚ ヨガ ㉛ 劇団
30 ㉙ ウクレレ	31					

日々が楽しくなる 進修館百貨店 素敵な企画が満載

■ 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 清明句会

「生きる証に俳句を作っています。」清明句会の幹事、鬼山さんからこの言葉を聞いた時、ドキッとしました。

清明句会は2017年4月5日に5回の講座を経て発足した句会です。この日が二十四節気の「清明（せいめい）」にあたることから、この名称になったそうです。俳句結社「橘」の主宰、また俳人協会理事としても活躍されている佐怒賀直美氏が、講座から引き続き指導しています。

新型コロナウイルスの蔓延による会場閉鎖時も通信句会に変えるなどの工夫で、作句活動を途切れさせることはなかったとのこと。一日一日を大切に生き抜き、その時その時の細やかな心の揺れを五・七・五とすることで、まさに「生きる証」を残し続けています。今年は5周年を迎え、記念合同句集も発行しました。

現在会員は15名。進修館での活動のほか、年に1度の吟行旅行もあり、初心者も和気あいあいと学べるそう。句会の楽しさがこれからも宮代町に広がっていきそうです。



① 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。

日：10/05（水）09：00～12：00 集会室

問：0480-34-1921 鬼山

④⑩ 利用者懇談会 費：無料

「利用者懇談会」は、「みんなの広場」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：10/22（土） 11：00～12：00
場所：みんなの広場（2Fロビー）
問合：0480-33-3846 進修館「みんなの広場」担当

④① 不惑のつどい実行委員会 費：無料

「不惑のつどい」とは、町内在住・在勤及び宮代町に縁のある40歳のみなさんが交流を図る「2回目の成人式」です。

1982年（昭和57年）4月2日～1983年（昭和58年）4月1日の間に生まれた方で、町内在住・在勤及び宮代町に縁のある方、実行委員になって企画を立ててみませんか？
興味のある方は、是非ご参加ください！



日時：10/08（土） 19：00～21：00
場所：研修室
問合：0480-33-3846 進修館「不惑のつどい」事務局

② キャンドルナイトについて話し合おう！

キャンドルナイト in 進修館 2022 の実施について話し合う場を、進修館オープンカレッジで設けます。



日時：10/20（木） 16：30～17：30
場所：研修室
参加費：無料
対象：どなたでも
定員：20名程度
問合せ：進修館 0480-33-3846 koryu@shinsyukan.or.jp
※ 当テーマでの開催は全5回を予定しています。第2回以降の開催日程については、進修館ホームページ等で告知いたします。

③ 進修館芝生広場の木橋をみんなで修繕しよう！

芝生広場にかけられている木橋は、年劣化が進み、傷みが出始めています。芝生広場にかかる木橋を、楽しみながらみんなで塗装しよう！



日時：10/22（土） 29（土） 09：00～15：00
場所：芝生広場
持ち物：軍手、昼食・飲み物は各自持参
※ ペンキを使うため、汚れてもいい服装でお越しください。
参加費：無料
対象：どなたでも
※ 小学生以下の参加には保護者の方が同伴してください。
定員：各回20名程度
問合せ：進修館 0480-33-3846 koryu@shinsyukan.or.jp

④ 中古品無料鑑定相談会 費：要問合せ

ご自宅で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：10/01（土）10：00～16：40 集会室
問：03-5909-8567 LIFE株式会社

⑥ 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：10/01（土）10：00～12：00 和室
問：080-5005-3502 健康サロン PaTaRa（小暮）

⑧ 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：10/02（日）10：00～13：00 研修室
問：090-8311-6335 押田

⑩ 埼玉土建 住宅デー 費：無料

住宅相談、包丁研ぎ、どちらも無料で行います。
お菓子のつかみ取りもありますので、お集まりください。

日：10/02（日）09：00～12：00 スキップ広場
問：0480-35-0350 埼玉土建 宮代支部

⑫ 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：10/04（火）11（火）18（火）25（火）
15：00～19：50 食堂
問：0480-99-0135 ハローキッズ英会話

割持進
引参修
いた館
た方
しまは
まよ
入リ
会
金

⑭ 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。

日：10/08（土）27（木）17：00～19：30 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会（近藤）

⑯ 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：10/09（日）23（日）09：00～12：00 茶室
問：080-6636-8935 下山

⑱ ピアノコンサート 費：無料

幼児から高齢の方まで、気楽にクラシックを楽しめる演奏会です。（先着順・各回定員100名）

日：10/10（月）10：00～、14：00～ 小ホール
問：0480-30-8995 アマービレピアノミュージックルーム

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：10/11（火）25（火）13：00～15：00 集会室
問：0480-32-4385 名合

⑮ 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：10/01（土）08（土）10：00～11：00 談話室
10/15（土）22（土）29（土）10：00～11：00 研修室
問：090-6198-4695 国際交流みやしろ（大野）

⑰ マインドフルネス瞑想会 費：要問合せ

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：10/01（土）14：00～、10/07（金）19：00～
10/17（月）10：00～ 茶室
問：davraymusic@gmail.com イヤシロちみやしろ（南野）

⑨ ホタルの里親の会 費：無料

山崎のほつ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：10/02（日）15：00～17：00 集会室
問：0480-34-0867 NPO法人宮代水と緑のネットワーク

⑪ 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：10/04（火）18（火）09：20～、10：40～ 和室
問：080-4452-8585 やなせ

⑬ 介護家族会 費：要問合せ

互いを受け止めあえる安心安全な場所です。あなたの声を聞かせてください。氣功全体の施術体験も出来ます♪

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

⑮ 映画上映会「夢みる小学校」 費：要問合せ

「ミライの教育」を探るドキュメンタリー映画の上映会。
映画上映のあとワークショップも開催します。

日：10/08（土）09（日）10：00～、14：00～ 小ホール
問：hosoi@storycolor.co.jp 細井

⑰ 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：10/09（日）13：00～15：00 集会室
問：0480-34-5483 伊藤

⑱ 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：10/10（月）13：00～16：00 和室
問：plane_tension@yahoo.co.jp ひらの

㉑ 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：10/11（火）20（木）14：00～15：00 和室
問：090-9376-3573 岩田

㉒ 秋の練りきり体験講座 費：1300円

八宝堂の須藤さんによる、練りきりを作る体験講座です。要申込。受付締切 09/30（金）先着順

日：10/12（水）09：30～、11：00～ 集会室
問：0480-32-6320 八宝堂 学園台店

㉔ 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：10/14（金）10：00～12：00 集会室
10/28（金）10：00～12：00 研修室
問：0480-33-3400 渡辺

㉖ 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：10/14（金）19：00～21：00 談話室
10/21（金）28（金）19：00～21：00 集会室
問：0480-34-3727 富澤

㉘ 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：10/16（日）09：00～12：00 集会室
問：akioworld@gmail.com 中村

⑩ 健康のための心メンテナンス講座 費：500円

心に耳を傾け気づきが連鎖する健康行動支援のコツ
ストレスからの回復力アップで自然治癒力も向上！

日：10/17（月）10：30～12：00 和室
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ～ん（小川）
ayaogawa3490212@gmail.com

⑩ 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：10/21（金）28（金）10：00～12：00 集会室
問：0480-33-1873 石川

⑩ くりん句会 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：10/25（火）09：00～12：00 集会室
問：0480-34-0041 村木

⑩ 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：10/26（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）

⑩ 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：10/29（土）13：00～17：00 和室
問：090-2408-8839 上田

㉓ 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：10/13（木）19：00～20：00 食堂
問：080-1239-4750 手島

㉓ 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：10/14（金）13：00～16：00 食堂
問：0480-34-2193 早川

㉓ 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：10/15（月）10：00～12：00 集会室
問：0480-93-0263 細井

㉓ 音楽教室ドルチェ 発表会 費：無料

音楽教室によるピアノとフルートの発表会です。
大人の生徒さんもがんばっています。ぜひ観覧ください。

日：10/16（日）13：10～16：00 小ホール
問：0480-35-1235 大川

㉓ 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：10/17（水）18（木）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

㉓ よつば句会 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：10/21（金）13：00～16：00 集会室
問：0480-33-7160 黒田

㉓ 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：10/26（水）11：00～12：00 和室
問：090-3339-9687 クラブもっぴ～笑笑（前里）

㉓ もくれんヨガ教室 費：要問合せ

ヨガで心と体をゆったりほぐしましょう。
初心者OK。

日：10/29（土）09：00～11：00 和室
問：090-4379-7581 美土路（みどろ）

㉓ 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：10/30（日）10：00～12：00 談話室
問：0480-34-2600 難波