

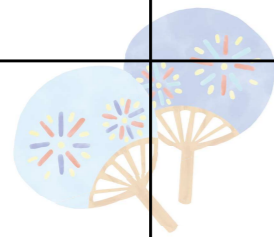


8月の進修館百貨店カレンダー

企画の詳細は各番号の項目をご確認ください

■ ご興味のある方は、各お問合せ先にお問い合わせください！ ■

日	月	火	水	木	金	土
		1 ②健康体操 ③手話体験 ④子ども英会話	2	3 ⑩町民整体	4	5 ⑤日本語教室 ⑥押し花サロン ⑦劇団 ⑦運動教室
6 ⑧篆刻同好会 ⑨押し花サロン ⑩写真クラブ	7 ⑪月曜茶話会	8 ③手話体験 ④子ども英会話 ⑬笑いヨガ ⑭オカリナ ⑮スッキリ体操 ⑰運動教室	9	10 ⑮珈琲専門店	11 ⑦劇団 ⑯オカリナ ⑰おうち整体	12 ⑤日本語教室 ⑱絵手紙 ⑳子ども食堂
13 ⑳茶道	14 ㉑傾聴	15	16 ㉒くらしの相談室	17	18	19 ㉓町民まつり
20 ㉓町民まつり	21	22 ②健康体操 ④子ども英会話 ⑭オカリナ ㉓俳句	23 ①演劇ワーク	24 ①演劇ワーク ⑮珈琲専門店	25 ①演劇ワーク	26 ①演劇ワーク ⑤日本語教室 ㉔利用者懇談会
27 ⑦劇団 ㉑茶道	28 ⑩町民整体 ㉑傾聴	29 ㉒公文	30 ㉒笑いヨガ	31 ⑮スッキリ体操 ⑰運動教室 ⑳子ども食堂 ⑮珈琲専門店		



㉓ 第40回 宮代町民まつり ～熱気あふれる夏の瞬間再来！～

3年ぶりに本格開催される宮代町民まつり。
進修館館内や芝生広場、スキップ広場も会場となっています。
実行委員が趣向を凝らしたイベントが盛りだくさん。
町民まつりで夏を楽しんじゃおう！
※町民まつり開催に伴い、進修館周辺は交通規制が行われます。
また進修館駐車場は利用できません。

日：08/19(土) 08/20(日)
時：13:00～20:30
場：進修館館内およびその周辺
問：0480-34-1111
町民生活課地域振興担当



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。

進修館共催 演劇ワークショップ「進修館を遊ぼう」



プロのサポートを受けながら、作品作りから上演までを行うワークショップです！演劇経験者～未経験者まで、皆さんで創り上げる喜びを味わいましょう！

■子ども向けワークショップ「星の王子さま」

08/23(水) 第1部：芝生広場 10:00～ / 第2部：大ホール 14:00～
～ワークショップ参加費～
親子ペア1,000円(お子さん2人目から+500円/人)
子ども500円(小学4年生～1人参加OK)
～観劇～
大人1,000円 小・中・高生500円

■大人向けワークショップ「進修館を遊ぼう」

～ワークショップ参加費～ 大人2,000円 中高生1,000円
08/24(木) 08/25(金) 10:00～ 08/26(土) 13:00～
■今昔いりみだれツアー「26(土)の観劇」 16:00～

ドネーション制(投げ銭制)

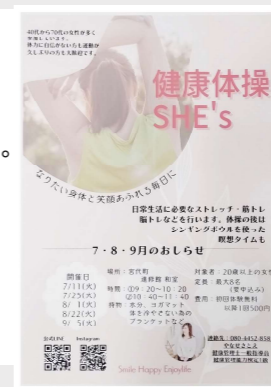
① 市民劇団みんなのはらっぱ 「進修館を遊ぼう」

申込み受付

市民劇団「みんなのはらっぱ」 minnanoharappa0328@gmail.com
コミュニティセンター進修館 0480-33-3846

② 健康体操教室 SHE's 費：500円

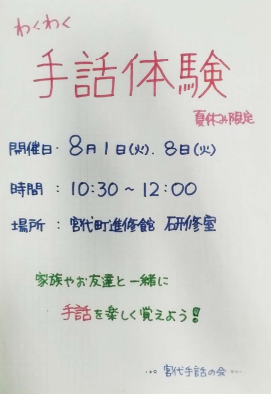
日常生活に必要なストレッチ、
筋トレ、脳トレなどを行います。
初回体験無料、要申込。



日：08/01・8/22(火)
時：09:20～10:20、10:40～11:40
場：和室
問：080-4452-8585 やなせ

③ わくわく手話体験 費：無料

『宮代手話の会』による
夏休み限定手話の体験会。
家族やお友達と一緒に
手話を楽しく覚えよう！



日：08/01 08/08(火)
時：10:30～12:00
場：研修室
問：0480-32-5130 須賀

④ ハーツこども英会話 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：08/01 08/08 08/22 (火)
15：40～20：30 食堂
問：0120-815-082 ハーツこども英会話

⑥ 押し花サロン環・WA 費：要問合せ

彩染め、アルケミックアートを制作しています。初心者・見学者も歓迎です。

日：08/05 (土) 10：00～13：00 食堂
問：090-8311-6335 押田

⑧ 宮代篆刻同好会 費：無料

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：08/06 (日) 09：00～12：00 研修室
問：akioworld@gmail.com 中村

⑩ 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：08/06 (日) 13：00～16：00 集会室
問：0480-34-5483 伊藤

⑫ ヨガ教室 費：1,000円

腰痛・ヒザ・肩コリつらい方、更年期つらい方など、初めでも、但し、痛みがひどい場合は、心も体もほぐしてあげてください。

キャセルとなりました

日：08/07 08/28 (月) 14：00～14：50 和室
問：080-9541-0436
ysora385@gmail.com YOGA 空 (龍池)

⑭ 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：08/08 08/22 (火) 13：00～15：00 談話室
問：0480-32-4385 名合

⑯ 町民整体 費：2,500円～

お身体の平仄を大募集！

町民整体 予約優先 (施術 or セルフケア指導) 30分 / 2,500円～ (税込)

8/03(木)・8/28(月) 1日3名様まで 進修館 和室 19：10～21：00

施術歴10年以上の整体師による施術会。整体・トークセン・リフレクソロジーから選択できます。 ※予約優先

日：08/03 (木) 08/28 (月)
時：19：10～21：00
場：和室
問：050-7116-5007
web.rakunikell@gmail.com
ラクニケル (吉田)

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：08/05 08/12 08/26 (土)
10：00～12：00 研修室
問：090-6198-4695 国際交流みやしろ (大野)

⑦ 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：08/05 (土) 13：00～19：00 研修室
08/11 (祝・金) 13：00～19：00 和室
08/27 (日) 10：00～17：00 和室
問：mail@rim-troupe.com 上田

⑨ 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：08/06 (日) 10：00～12：00 集会室
問：090-8311-6335 押田

⑪ 月曜茶話会 費：300円

ひきこもり当事者・経験者だけで話す会です。申込要。詳しくはお問合せください。

日：08/07 (月) 13：30～15：30 集会室
問：plane_tension@yahoo.co.jp
月曜茶話会準備会 (ひらの)

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：08/08 (火) 13：00～14：00 ロビー
問：090-1661-7651 中曾

⑮ スッキリ体操部 費：600円

体力に自信のない方も、一緒に体操してみませんか？お待ちしております。

日：08/08 08/31 (木) 14：00～15：00 和室
問：090-9376-3573 岩田

⑰ るったび運動教室 費：800円

「首痛のための運動教室」首を整える2つの方法 要申込。初回の方は無料！

日：08/05 (土)
時：10：00～11：00
場：和室
問：080-5005-3502
るったび運動教室 (小暮)

⑱ 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：08/11 (祝・金) 10：00～12：00 集会室
問：0480-33-3400 渡辺

⑳ 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。7月よりテイクアウトではなく、その場で食べて頂く会食制に戻りました！

日：08/12 (土) 08/31 (木) 17：00～19：30 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会 (近藤)

㉒ サロン進修館ゆったり傾聴 費：無料

65歳以上の方、ゆっくり楽しくお話しませんか？不安な気持ちやグチ、どんなお話でも大丈夫。気軽にお越しください♪

日：08/14 (月) 14：00～16：00 食堂
08/28 (月) 14：00～16：00 談話室
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会

㉔ くもんの先生 説明会 費：無料

アットホームな雰囲気、個別のご相談も承ります。どうぞお気軽にご参加ください。お待ちしております。

日：08/29 (火) 10：30～12：00、13：30～15：00 和室
問：0120-834-414 公文教育研究会

㉒ Cultivate Coffee 費：販売

豆によってかわる、その味わい。冷めても美味しいコーヒー。酸味が強くならず、香りと甘みを最後まで。豆によって変わる味わいをお楽しみください。

日：08/10 08/24 08/31 (木)
時：10：00～16：00
場：スキップ広場
問：info@cultivate-coffee.space

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：08/16 (水)
時：14：00～16：00
場：和室
問：kurashisodan@yahoo.co.jp
NPO 法人くらしの相談室

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

㉕ 裏千家 宗朋会 費：2,000円

「和敬清寂」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。 ※体験 1,000円

日：08/13 8/27 (日) 09：00～13：00 茶室
問：080-6636-8935 下山

㉗ 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：08/22 (火) 09：00～12：00 研修室
問：0480-34-0041 村木

㉙ 笑いの健康体操 (笑いヨガ) 費：500円

笑って心も体も開放しましょう！「もっぴー笑笑」

日：08/30 (水) 11：00～12：00 和室
問：090-3339-9687 前里

㉗ おうち整体®入門「魔法の手講座」 費：6,600円

2023年 8/11 (祝・金) 10時10分～12時10分

120分のワークで実感！
気功は誰でも持っている力

おうち整体®入門 「魔法の手講座」
会場：進修館 和室
講師：木村 峰子
受講料：6,600円(当日現金支払い)

身体と心のセラピー。すまいる りぼーん
埼玉白岡市 小川あや
ayaogawa3490212@gmail.com

日：08/11 (祝・金)
時：10：10～12：10
場：和室
問：0480-90-1264
ayaogawa3490212@gmail.com
すまいる・りぼーん (小川)

㉙ 進修館 利用者懇談会 費：無料

進修館利用者懇談会

毎月第4土曜日 11時～12時
場所：2階ロビー
開催日：8月26日(土)/9月23日(土)
10月28日(土)/11月25日(土)

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、様々なご意見をお聞かせください。

日：08/26 (土)
時：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