



11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 ④俳句	2 ⑤スッキリ体操	3 ⑥劇団	4 ⑦日本語教室 ☆みやしろ芸術祭
5 ☆みやしろ芸術祭	6	7 ②健康体操 ⑧子ども英会話	8 ③笑いヨガ	9 ⑨子ども食堂	10 ⑩ウィック即売会 ⑪古典	11 ①ワークショップ
12 ⑬アルケミック ⑭篆刻同好会 ⑮写真クラブ ⑯茶道	13 ⑫骨膜整体* ⑳傾聴	14 ⑤スッキリ体操 ⑧子ども英会話 ⑬ペット遺言 ⑲オカリナ	15 ⑭くらしの相談室	16 ⑮町民整体	17 ☆みやしろ芸術祭	18 ☆みやしろ芸術祭
19 ☆みやしろ芸術祭	20 ☆みやしろ芸術祭	21 ☆みやしろ芸術祭	22 ⑭くらしの相談室	23 ⑳押し花サロン	24 ⑪古典 ⑫骨膜整体* ⑲オカリナ ⑳手話	25 ⑦日本語教室 ⑨子ども食堂 ⑯運動教室 ㉑利用者懇談会 ㉒坐禅
26 ⑯茶道	27 ⑳傾聴	28 ②健康体操 ⑧子ども英会話 ⑲オカリナ ⑳俳句	29	30 ⑮町民整体		

「みやしろ芸術祭2023」



11/4 (土) 10:00 ~ 11/5 (日) 09:30 ~

小ホール (音楽・楽器・踊りの発表会)

スキップ広場 (ストリートピアノ・キッチンカーなど)

11/17 (金) ~ 11/21 (火)

2Fロビー (絵画や写真、彫刻など数々の作品展)

集会室、研修室、和室、食堂 (アート体験ワークショップ)

宮代町の新たな文化芸術の祭典が行われます♪
詳しくは宮代町ホームページを参照してください。

<https://www.town.miyashiro.lg.jp/0000021747.html>

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 出張！ワークショップ・アラカルト



今月の共催事業は、現在、改修工事のため長期休館している彩の国さいたま芸術劇場による「出張！ワークショップアラカルト」。盆踊りをテーマに「踊り、音楽、飾り」を作る3つのワークショップが行われ、最後に合体して皆さんで盆踊り♪

11/11(土) 13:00~15:00 ワークショップ

- 1.小ホール: “踊りをつくる”ワークショップ
講師:近藤良平(振付家・ダンサー)
- 2.研修室: “音楽をつくる”ワークショップ
講師:武 徹太郎(音楽家・美術家)
- 3.2Fロビー: “飾りをつくる”ワークショップ
講師:みずのさやか(アートコミュニケーター・図工の先生)

15:30~16:30 盆踊り ※誰でも参加OK 参加費無料

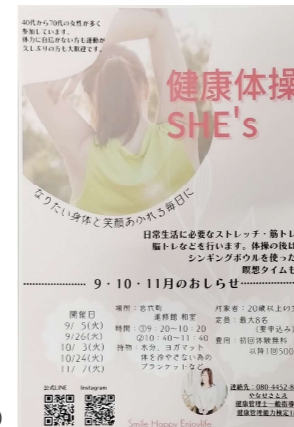
四季の丘(芝生広場)※雨天時 小ホール予定

ワークショップ参加費:500円 定員:各15名(先着順・定員になり次第締切)

お問合せ&申込み: 彩の国さいたま芸術劇場 電話:0570-064-939
<https://www.saf.or.jp> E-mail: workshop-saitama@saf.or.jp
 (受付時間:10:00~17:00(月曜・休館日を除く))

② 健康体操教室 SHE's 費:500円

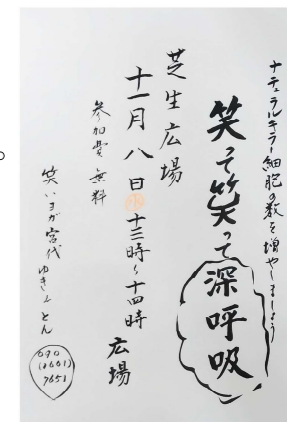
日常生活に必要なストレッチ、筋トレ、脳トレなどを行います。初回体験無料、要申込。



日:11/07 11/28(火)
 時:09:20~10:20、10:40~11:40
 場:和室
 問:080-4452-8585 やなせ

③ 笑いヨガ宮代 ゆき&とん 費:無料

笑いの体操 秋の空の下で。



日:11/08(水)
 時:13:00~14:00
 場:四季の丘(芝生広場)
 問:090-1661-7651 中曾

④ 清明句会 費：要問合せ

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：11/01（水）09：30～12：00 研修室
問：0480-34-1921 鬼山

⑥ 劇団車輪のわくーRimー 費：要問合せ

楽しく、時には厳しく、一緒にお芝居しませんか？
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：11/03（祝・金）10：00～13：00 茶室
13：00～17：00 和室
問：mail@rim-troupe.com 上田

⑧ 株式会社ハーツ 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：11/07 11/14 11/28（火）
15：40～20：30 談話室
問：0120-815-082 ハーツこども英会話

⑩ ウィッグ（かつら）展示即売会 費：販売

お気軽に色々なウィッグをその場でご覧頂け、
ご試着も可能です。

日：11/10（金）10：00～16：00 小ホール
問：0120-20-3020（株）ユキ

⑫ 骨膜整体® 体験会 費：2,980円

有名人やモデル・アスリートも通う整体技術
筋肉よりもさらに深い層の骨膜にアプローチ
肩こり・腰痛・姿勢改善・小顔矯正など
骨膜整体®体験会
11月13日(月) 11月24日(金)
10時～ ※日時は変更可能
コミュニティセンター進修館 和室

通常価格 ¥8,000のところ
初回体験 各日3名様定
¥2,980

身体のお悩みや不調、お悩みを根本改善します！
✓肩こり ✓腰痛 ✓姿勢改善 ✓小顔矯正 ✓美容
✓体の痛み ✓めまい ✓のびのび生活

整体SHIELD 折原由規
整体FILAMENT認定 骨膜整体師®
美容資格正師 介護福祉士
070-8986-3724

ご予約は、お申し込みLINEまたはDMまで
施術後の身体の変化を、ぜひ体験ください。

日：11/13（月）11/24（金）
時：10：00～11：00
場：和室
問：070-8986-3724
seitai.yuki3@gmail.com
整体 SHIELD（折原）

⑭ 相続・遺言、成年後見、無料相談会 費：無料

暮らしの生活の中での困りごとを
一緒に考えてみませんか。

1. 相続・遺言について 2. 成年後見制度について
3. 相続について 4. その他、遺言の書き方等について

●行政書士事務所（研修室、和室、談話室）
〒481-0811 春日部市牛島 811 番地15
電話 048-752-5009

毎週5年10月1日（水）～25日 午後2時から午後4時（無料）
11月15日・22日（水）午後2時から午後4時（無料）
11月15日・22日（水）午後2時から午後4時（研修室・研修室）
12月 6日・20日（水）午後2時から午後4時（研修室）
12月 27日（水）午後2時から午後4時（研修室）
予約：問い合わせ 080-7893-2999 戸田行政書士
ご予約は毎月日の3日前までにご予約をお願いいたします。

特定非営利活動法人
くらしの相談室
春日部市牛島 811 番地15
電話 048-752-5009

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。

※要予約

日：11/15（水）研修室
11/22（水）談話室
時：14：00～16：00
問：080-7893-2999
kurashisodan@yahoo.co.jp
NPO 法人くらしの相談室（戸田）

⑤ 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：11/02（木）11/14（火）14：00～15：00 和室
問：090-9376-3573 岩田

⑦ 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：11/04 11/25（土）
10：00～12：00 研修室
問：090-6198-4695 国際交流みやしろ（大野）

⑨ 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。
その場で食べて頂く会食制に戻りました！

日：11/09（木）11/25（土）17：00～19：00 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会（近藤）

⑪ 古典を読む会 費：要問合せ

紫式部が描く、平安貴族の世界。
その細やかで見事な描写を楽しみます。
詳しくはお問合せください。

日：11/10（金）10：00～12：00 集会室
11/24（金）10：00～12：00 談話室
問：0480-33-1873 石川

⑬ ペットの為の遺言講座 費：無料

ペットのための
遺言講座

日 時 令和5年11月14日（火）午後2時～4時
場 所 第1階コミュニティセンター進修館 研修室
定 員 10名（予約制）参加費無料でお申し込み可
要 約 無 料

講 師 行政書士・福祉動物福祉推進士
戸田一志（おたのこ 法人 代表）
（認定動物福祉推進士）
（認定動物福祉推進士）

遺言をペットに残したい
万が一のときにお世話を頼みたい
このような願いや主観のお役に立ちます！

※要予約

日：11/14（火）
時：14：00～16：00
場：研修室
問：080-7893-2999
kurashisodan@yahoo.co.jp
NPO 法人くらしの相談室（戸田）

⑮ 町民整体 費：30分/2500円～

お身体の辛い人
大募集！

施術歴10年以上の整体師が
「心身を整える一時」を提供いたします。
身体もメンテナンスをして冬支度！

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

11/16(木) 11/30(木)
1日3名様まで 進修館 和室
19：10～21：00

※要予約

日：11/16 11/30（木）和室
時：19：10～21：00
問：050-7116-5007
web.rakunikell@gmail.com
ラクニケル（吉田）

⑯ アルケミック体験 費：要問合せ

アルケミックシートに貼った葉の葉脈を
エンボス加工で浮かびあがらせる体験会。

日：11/12（日）10：00～13：00 研修室
問：090-8311-6335 押田

⑱ 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おう会です。
見学大歓迎です。

日：11/12（日）
13：00～15：00 集会室
問：0480-34-5483 伊藤

⑳ 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：11/13 11/27（月）14：00～16：00 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会

㉒ 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：11/23（祝・木）10：00～13：00 集会室
問：090-8311-6335 押田

㉔ 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・参加希望の方はお問合せください。

日：11/24（金）19：00～21：00 食堂
問：0480-32-5130 須賀

㉕ 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：11/28（火）09：00～12：00 談話室
問：0480-34-0041 村木

㉗ 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
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。
次回開催 11月25日（土）

「みんなの広場」スタッフと、
利用者のみなさまが意見交換
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
意見をお聞かせください。

日：11/25（土）
時：11：00～12：00
場：2F ロビー（みんなの広場）
問：0480-33-3846
進修館「みんなの広場」担当

⑰ 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：11/12（日）09：00～12：00 集会室
問：aiokworld@gmail.com 中村

⑲ 裏千家宗朋会 費：要問合せ

「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。 ※2部制
体験 1,000円 稽古 2,000円

日：11/12 11/26（日）
09：00～13：00 茶室
問：080-6636-8935 下山

㉑ 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：11/14 11/28（火）13：00～15：00 談話室
問：0480-32-4385 名合

㉓ 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：11/24（金）10：00～12：00 食堂
問：0480-33-3400 渡辺

㉖ るったび運動教室 費：800円

頭痛の方必見！
頭痛・めまいを改善する運動教室

初回無料！ ※要予約

日：11/25（土）
時：10：00～11：00
場：集会室
問：080-5005-3502
るったび運動教室（小暮）

「お家で気軽に楽しく」
運動教室
初参加大歓迎
運動教室の
ための
教室
痛みのあるの方に
初回の方は
無料
60分 ¥800～最大10名
会場：進修館（四合予約制）

日時：10/28(土)10:00～11:00 和室
11/25(土)10:00～11:00 集会室
12/9(土)10:00～11:00 和室

ご予約はこちらまで
080-5005-3502 / LINEID:sk020604

るったび運動教室
代表：小暮 洋子（おんようへい）
理学療法士・健康運動指導士
【もったび快脚】

⑳ 坐禅バラエティ 費：200円

茶掛書写・点茶・尺八・剣弓道・華道
など禅に通ずる事をたしなむ方々、
寄り合ってみませんか？

日：11/25（土）
時：13：00～15：00
場：茶室
問：080-3259-1879
気楽会（森山）

みえし芸術祭参加
「坐禅バラエティ」
茶掛書写・点茶・尺八等
禅に通ずる諸々を皆で
楽しみます
11月25日（土）
10時～12時
進修館 茶室
気楽会
080-3259-1879
森山