



12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 ③手話	2 ④日本語教室 ⑮フラワーアレンジ
3 ⑤彩り染め体験	4	5 ⑥健康体操 ⑦オカリナ ⑧子ども英会話	6 ⑨俳句 ⑩くらしの相談室 ⑯練切体験	7 ⑳町民整体	8 ③手話 ⑪骨膜整体® ⑫オカリナ ⑬笑いヨガ ⑭絵てがみ	9 ④日本語教室 ⑰絵手紙 ⑱劇団 ⑲子ども食堂 ⑳マルシェ ㉑運動教室
10 ㉒茶道 ㉓篆刻同好会 ㉔押し花サロン ㉕写真クラブ	11 ㉖おはなしサロン	12 ⑧子ども英会話 ㉗スッキリ体操	13	14	15 ③手話 ㉘紫式部日記 ㉙俳句	16 ①キャンドルナイト ④日本語教室
17	18 ㉚おうち整体®	19 ⑥健康体操 ⑦オカリナ ⑧子ども英会話 ㉛俳句	20 ⑩くらしの相談室	21 ⑲子ども食堂 ㉜スッキリ体操 ⑳町民整体	22 ③手話 ⑪骨膜整体® ⑫オカリナ ㉞紫式部日記	23 ②コンサート
24 ②コンサート ㉞茶道	25 ㉖おはなしサロン	26	27	28	29 休館日	30 休館日
31 休館日						

日々が楽しくなる 素敵な企画が満載 進修館百貨店

◆ 本誌では、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 キャンドルナイト in 進修館 2023



キャンドルナイト
特設WEBサイト



日時：12/16（土） 17：00～19：00
※悪天候時、12/17（日）に順延。
会場：宮代町立コミュニティセンター進修館 四季の丘
主催：社会福祉法人じりつ
共催：宮代町立コミュニティセンター進修館
（指定管理者：特定非営利活動法人MCAサポートセンター）
後援：宮代町、宮代町教育委員会
宮代町社会福祉協議会、宮代町商工会青年部
問合せ：0480-53-4571（じりつ）
※当日連絡先：0480-33-3846（進修館）
HP：http://bit.ly/jiritsu-candle

「お互いを大切にする」ってなんだろう…
簡単なことばにすると、
「あなたもいいけど、わたしもいいね。」
ということ。
簡単なことばだけで、
あらためて考えてみるとなかなか奥深いことば…
この会場には、毎年、
約3000コを超える紙コップキャンドルがならぶ。
その一つひとつには、子どもや大人、地域でともに暮らす
さまざまな人の感謝のメッセージが込められている。
年齢や立場をこえ、「感謝」という一つの言葉をつうじて、
お互いの存在を感じ、想い合う時間を大事にしている。
年に一度、さまざまな人が集う場。
キャンドルの温かな灯りとともに、
会場で大切なひとときを過ごしてみませんか？

② ヒュッゲ・コンサート at コミュニティセンター進修館

ヒュッゲ・クリスマスコンサート 2days at 進修館

毎回好評のヒュッゲ・コンサート。
今回はクリスマス2Days公演。
アーティストの組み合わせが異なる二日間。
今回はどんなステージを魅せてくれるのでしょうか？

今年のクリスマスは進修館で♪

【日時】12/23（土）
開場 14：00 開演 14：30
【出演】
嵐田美穂（ソプラノ）・新城 匠（テノール）
森 翔梧（バリトン）・西村翔太郎（ピアノ）

【日時】12/24（日）
開場 13：00 開演 13：30
【出演】
新城 匠（テノール）・藤田宏樹（テノール）
堀越俊成（テノール）・西村翔太郎（ピアノ）

場所：小ホール [全席自由]
料金：大人 3,000円 / 高校・大学生 1,500円 / 小・中学生 1,000円（各回の料金となります）
問合せ：048-754-5969（カンパニー・ヒュッゲ） 0480-33-3846（進修館）
主催：カンパニー・ヒュッゲ / 共催：コミュニティセンター進修館 / 後援：宮代町教育委員会

♪ 進修館受付にて、チケット販売中！ ♪

ヒュッゲ・コンサート at コミュニティセンター進修館
ヒュッゲ・クリスマスコンサート 2days at 進修館
2023 12.23
会場 小ホール
出演 嵐田美穂(ソプラノ)・新城 匠(テノール) 森 翔梧(バリトン)・西村翔太郎(ピアノ)
14:00開場 14:30開演 16:30閉演予定
2023 12.24
会場 小ホール
出演 新城 匠(テノール)・藤田宏樹(テノール) 堀越俊成(テノール)・西村翔太郎(ピアノ)
13:00開場 13:30開演 15:30閉演予定
【チケット】※各公演の代金となります
◆大人:3,000円 ◆高校・大学生:1,500円 ◆小・中学生:1,000円
※公演チケットご予約・お問い合わせ! ◆カンパニー・ヒュッゲ 048-754-5969 ◆コミュニティセンター進修館 0480-33-3846

① 町民整体 ~進修館 限定 施術会~ 費：30分/2,500円~

お身体の辛い人 大募集!
町民整体 予約優先
30分 / 2,500円 (税込)
12/07(木) 12/21(木)
1日3名様まで 進修館 和室
19:10~21:00
ご予約・お問合せは、LINEもしくは専用メールフォームがオススメです!
「からだの教室ラクニケル」
TEL: 050-7116-5007 (施術者: 吉田)
※電話に出れない場合もございます。お手数ですが留守番電話にメッセージをお預け下さい。詳しくはLINEをご覧ください。

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。
新年を迎える前の
メンテナンスに!
日時：12/07（木）21（木）
19：00～21：00
場所：和室
問合せ：web.rakunikell@gmail.com
050-7116-5007
ラクニケル（吉田）

② 健康のための運動教室 費：800円

少人数で気軽に楽しく!
運動教室
理学療法士が教える
健康のための運動教室
60分 ¥800 ※最大10名
会場：進修館 (完全予約制)
日時: 10/28(土)10:00~11:00 和室
眠れない方必見! 睡眠を促す3つの良質な眠り方
11/25(土)10:00~11:00 集会所
頭痛の方必見! 頭痛、めまいを改善する運動教室
12/9(土)10:00~11:00 和室
心くみ改善の運動教室! 血流を促進するストレッチ
ご予約はこちらまで
080-5005-3502 / LINEID:sk020604
戻ったび運動教室
代教 小暮 将平 (こぐら しょうへい)
(理学療法士・健康運動指導士)
【戻ったびで検索...】

理学療法士が教える
むくみ改善の運動教室!
血流を促進するストレッチ
初回の方は 無料
60分-800円
最大10名・完全予約制
日：12/09（土）
時：10：00～11：00
場：和室
問：080-5005-3502
戻ったび運動教室（小暮）
少人数で気軽に楽しく!

③ 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：12/01(金) 08(金) 22(金) 19:00～21:00 食堂
12/15(金) 19:00～21:00 談話室
問：0480-32-5130 須賀

⑤ 彩り染め体験教室 費：要問合せ

葉を使用して葉脈模様を染める、彩り染めの体験教室です。

日：12/03(日) 10:00～12:00 食堂
問：090-8311-6335 押田

⑦ 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：12/05(火) 19(火) 13:00～15:00 談話室
問：0480-32-4385 名合

⑨ 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：12/06(水) 09:30～12:00 和室
問：0480-34-1921 鬼山

⑪ 骨膜整体® 体験会 費：2,980円

肩こり・腰痛・姿勢など、身体の歪みや不調、お悩みを根本改善します！※予約制

日：12/08(金) 22(金) 10:00～11:00 和室
問：seitai.yuki3@gmail.com
070-8986-3724 整体 SHIELD(折原)

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：12/08(金) 13:00～14:00 芝生広場
問：090-1661-7651 中曾

⑮ クリスマス・フラワーアレンジメント 費：3,000円



宮代町商工会女性部
オープンカレッジ
クリスマス
フラワーアレンジメント

オリジナルなアレンジメントで
素敵なクリスマスを
過ごしてみませんか？

講師 坂巻生花店 坂巻弘美 氏

日：2023年12月6日(水) 9:30～10:30
場：研修室
定員：30名
定費：4,000円(税別)

日：2023年12月12日(土) 13:30～15:30
場：研修室
定員：30名
定費：4,000円(税別)

問：090-2438-3841 坂巻

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：12/02(土) 09(土) 16(土) 09:00～13:00 研修室
問：090-6198-4695 国際交流みやしろ(大野)

⑥ 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：12/05(火) 19(火) 09:20～、10:40～ 和室
問：080-4452-8585 やなせ

⑧ 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：12/05(火) 12(火) 19(火) 15:40～20:30 談話室
問：0120-815-082 ハーツこども英会話

⑩ 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、成年後見制度などに関する無料相談会。お気軽にどうぞ。

日：12/06(水) 20(水) 14:00～16:00 和室
問：080-7893-2999 NPO 法人くらしの相談室(戸田)

⑫ 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：12/08(金) 22(金) 10:00～12:00 食堂
問：0480-33-3400 渡辺

⑭ 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：12/08(金) 13:00～16:00 食堂
問：0480-34-2193 早川

⑯ 練切体験教室 費：1,500円



冬の練りきりを作ります。
和菓子を作る楽しさを、
ぜひ体験してみてください。

12月6日(水)
9:30～10:30
進修館 食堂 参加費1,500円
練りきり体験教室

問：0480-32-6320 八宝堂

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

⑲ 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：12/09(土) 21(木) 17:00～19:00 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会(近藤)

⑲ 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。

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

⑲ 埼玉読売写真クラブ 東埼支部会 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：12/10(日) 13:00～15:00 集会室
問：0480-34-5483 伊藤

⑲ 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：12/12(火) 10:00～11:00 和室
12/21(木) 14:00～15:00 和室
問：090-9376-3573 岩田

⑲ 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きます。

日：12/15(金) 13:00～16:00 談話室
問：0480-33-7160 黒田

⑲ みんなの癒しマルシェ 費：販売等



みんなの癒しマルシェを
開催します！
[入場無料]
おもちゃ/子供服/絵本の
パザールブースもあります。

12月9日(土)10時～15時
コミュニティセンター進修館スキップ広場
埼玉県南埼玉郡宮代町笠原1-1-1
小規模(雨天時中止もあり)

問：fumi02031206@icloud.com
080-2331-3861 齋藤

⑲ 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：12/09(土) 13:00～17:00 和室
問：mail@rim-troupe.com 上田

⑲ 裏千家 宗朋会 費：体験1,000円 稽古2,000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：12/10(日) 24(日) 09:00～13:00 茶室
問：080-6636-8935 下山

⑲ 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：12/10(日) 10:00～13:00 談話室
問：090-8311-6335 押田

⑲ 高齢者のおはなしサロン 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：12/11(月) 25(月) 14:00～16:00 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会

⑲ 紫式部日記を読む 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：12/15(金) 22(金) 10:00～12:00 談話室
問：0480-33-1873 石川

⑲ 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：12/19(火) 09:00～12:00 談話室
問：0480-34-0041 村木

⑲ おうち整体® 基礎初級講座 費：42,900円



誰でもできる気の鍛錬
(呼吸法)について。
お薬だけに頼らない
ホームケア講座。

2023年12月18日&2024年1月12日
10時～13時
受講料：42,900円(合計6時間)
*両日の日程が含まれない方はご相談ください
急な発熱でも慌てない
免疫を高めるのが安心を手に入れる
体とこころのセラピー「すまいる・りぼ〜ん
おうち整体®を暮らしに取り入れて
と幸せを受け取る毎日を
埼玉黒白岡 小川あや
ayaogawa3490212@gmail.com

日：12/18(月) 和室
01/12(金) 和室
時：10:00～13:00
問：0480-90-1264
ayaogawa3490212@gmail.com
すまいる・りぼ〜ん(小川)