



# 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

# 日々が楽しくなる 素敵な企画が満載 進修館百貨店

## ■ 共催事業の企画を募集します！

進修館は様々な人が気軽に集まり、何かを作り出し、まちのコミュニティの中心となるよう建てられた施設で、その理念を表現した特徴的なデザインとなっています。

こうした進修館の特徴を生かした新規企画を募集します。採択された企画は、進修館の共催事業として実施します。

### 募集要項（抜粋）

【応募期間】 2023年1月4日（水）9:00 ～ 2月28日（火）17:00（必着）

#### 【対象事業】

営利・非営利を問わず、進修館施設（通常の貸出施設以外のエリアも使用可）を会場として2023年度に開催する企画。

#### 【募集条件】

- ・ 応募者がこれまでに進修館を会場として開催したことがない企画であること。
- ・ 広く公開される事業であること。 ・ 進修館を会場とすること。
- ・ 進修館の使用は、2023年5月15日～2024年3月31日までとする。  
※ 2023年12月29日～2024年1月3日までは除く ※ 使用は最長7日間まで可能。  
※ 最終的な使用日時は、進修館事業担当者との調整の上、決定します。

#### 【応募方法】

進修館ボランティア室（1階受付）または、進修館HPで配布する応募様式に必要事項を記入の上、下記へ提出。

[ 来館：ボランティア室（1階受付） ㊚：mail@shinsyukan.or.jp ]

共催事業としての進修館の協力内容等、詳細は進修館のホームページまたは窓口で配布する募集要項をご確認ください。

日	月	火	水	木	金	土
				1 ③珈琲専門店 ④スッキリ体操	2 ⑤アトピー講座 ⑥手話	3 ⑦日本語教室
4 ⑧篆刻同好会 ⑨押し花サロン ⑩レイキ体験会 ⑪茶話会	5	6 ⑫健康体操 ⑬オカリナ ⑭子ども英会話	7 ⑮俳句	8 ⑯珈琲専門店 ⑰プログラミング ⑱笑いヨガ ⑲オープンカレッジ	9 ⑤アトピー講座 ⑥手話 ⑱オカリナ ⑲絵てがみ	10 ①きっさこキッズ ⑦日本語教室 ⑳絵手紙 ㉑運動教室 ㉒羊毛フェルト ㉓子ども食堂
11 ㉔茶道 ㉕写真クラブ	12 ㉖心のメンテ講座	13 ⑭子ども英会話	14 ㉗くらしの相談室	15 ③珈琲専門店 ④スッキリ体操	16 ⑥手話 ㉘古典を読む会 ㉙俳句	17 ㉚キャンドルナイト
18	19 ㉛おくすり相談会	20 ④スッキリ体操 ⑫健康体操 ⑬オカリナ ⑭子ども英会話 ⑳俳句 ㉑介護相談会 ㉒百歳体操	21 ㉗くらしの相談室 ㉘百歳体操	22 ③珈琲専門店 ㉙子ども食堂 ㉚オレンジカフェ	23 ⑱オカリナ ㉘古典を読む会 ㉙体操クラブ	24 ②利用者懇談会 ㉔茶道
25 ㉛コンサート	26	27	28 ㉜わらいの体操 ㉝笑い文字	29	30	31

### ㉚ キャンドルナイト in 進修館 2022

費：無料

進修館の冬の風物詩、キャンドルナイト in 進修館が今年も開催されます。

障がいのあるなしに関わらず、お互いを大切にし、みんなが主役となる地域社会をつくるという、障がい者福祉のメッセージが込められた本イベント。

宮代町内の幼稚園・保育園・小中学校の子どもたちが感謝の言葉を描いた「紙コップろうそく」3000個が、進修館の芝生広場を埋め尽くします。

冬の夜のひととき、感謝の気持ちで満たされた芝生広場でゆっくりお過ごしください。



日時：12/17（土）17:00～19:00 ※ 悪天候の場合は、翌日（12/18）に順延。

場所：芝生広場

主催：社会福祉法人じりつ 0480-53-4571

共催：コミュニティセンター進修館

☎ 0480-33-3846 ㊚ info@shinsyukan.or.jp

※ 開催当日の連絡先は、進修館（☎ 0480-33-3846）になります。

### ㉜ 「キャンドルナイトについて話し合おう！」

地域の方々とのつながりを広げることを目的に、キャンドルナイト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：12/08（木）16:30～17:30 談話室  
対象：どなたでも参加できます。（定員20名程度）  
申込：進修館へ電話またはメールにて

### ① きっさこキッズ

費：800円（事前予約500円）

「子どもを真ん中に 地域みんなで茶の湯を愉しむ」

日本の総合芸術「茶の湯」を身近に体験できる催しです。

0才からお年寄りまで、世代を超えた和文化交流を愉しみます。



日時：12/10（土）13:00～17:00  
（1時間ごとの入れ替え制）

場所：和室・茶室

対象：0歳児～高齢者までどなたでも

申込：ボランティア室（1F受付）

☎ 0480-33-3846

※ 右のQRコードからLINE予約できます



### ② 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：12/24（土）11:00～12:00

場所：みんなの広場（2Fロビー）

問合せ：0480-33-3846 進修館「みんなの広場」担当

③ Cultivate coffee 費：販売

冷めても美味しい、香りと甘さを最後まで。  
移動式スペシャルティコーヒー専門店。

日：12/01（木）08（木）15（木）22（木）  
10：00～16：00 スキップ広場  
問：info@cultivate-coffee.space

⑤ アトピーセラピスト初級講座 費：36,300円

お腹の施術が学べる。  
便秘、冷え性、免疫を上げたい方にも。

日：12/02（金）09（金）09：30～12：30 和室  
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ～ん（小川）  
ayaogawa3490212@gmail.com

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：12/03（土）10（土）10：00～11：00 研修室  
問：090-6198-4695 国際交流みやしろ（大野）

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：12/04（日）10：00～13：00 集会室  
問：090-8311-6335 押田

⑪ 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会です。  
申込要。詳しくはお問合せください。

日：12/04（日）13：00～16：00 和室  
問：plane\_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑬ 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：12/06（火）20（火）13：00～15：00 談話室  
問：0480-32-4385 名合

⑮ 清明句会 費：1,000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：12/07（水）09：00～12：00 和室  
問：0480-34-1921 鬼山

⑰ 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（木）13：00～14：00 芝生広場  
問：090-1661-7651 中曾

⑲ 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：12/09（金）13：00～16：00 食堂  
問：0480-34-2193 早川

④ 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：12/01（木）15（木）20（火）14：00～15：00 和室  
問：090-9376-3573 岩田

⑥ 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：12/02（金）09（金）16（金）19：00～21：00 談話室  
問：0480-34-3727 富澤

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

⑩ 茶室でレイキ 費：4,000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：12/04（日）10：00～12：00 茶室  
問：reiki.nico25@gmail.com nico、(にこ)

⑫ 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：12/06（火）20（火）09：20～、10：40～ 和室  
問：080-4452-8585 やなせ

⑭ 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：12/06（火）13（火）20（火）  
15：00～19：50 食堂  
問：0480-99-0135 ハローキッズ英会話

割持進修館  
引参館  
いた方だ  
たはよ  
し入リ  
ます。金

⑯ 宮代町プログラミング・ラボ 費：要問合せ

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：12/08（木）12：30～14：00 談話室  
問：080-3316-6163 根岸

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

⑳ 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：12/10（土）10：00～12：00 談話室  
問：0480-93-0263 細井

㉑ 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：12/10（土）11：00～12：30 集会室  
問：080-5005-3502 健康サロン PaTaRa（小暮）

㉓ 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：12/10（土）22（木）17：00～19：30 食堂  
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会（近藤）

㉕ 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：12/11（日）13：00～15：00 集会室  
問：0480-34-5483 伊藤

㉗ 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：12/14（水）21（水）14：00～16：00 和室  
問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO 法人くらしの相談室

㉙ 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：12/16（金）13：00～16：00 談話室  
問：0480-33-7160 黒田

⑳ 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：12/20（火）09：00～12：00 集会室  
問：0480-34-0041 村木

㉓ いきいき百歳体操 費：無料

体力に自信が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：12/20（火）21（水）13：30～15：00 小ホール  
問：0480-34-1111(内382・383) 宮代町高齢者支援担当

㉕ 百間体操クラブ 費：要問合せ

トランポリン・マット・とび箱・鉄棒を指導します。  
対象は年中～小6。無料体験もできます。

日：12/23（金）19：45～20：45 小ホール  
問：0480-829-9671 地域スポーツ振興協会

㉗ 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：12/28（水）11：00～12：00 和室  
問：090-3339-9687 クラブもっぴ～笑笑（前里）

㉙ 羊毛フェルトワークショップ 費：4,500円

羊毛フェルトでご自身の好きなカタチのプローチを  
つくります。

日：12/10（土）13：00～17：00 集会室  
問：nekineki13@gmail.com nekineki

㉛ 裏千家 宗朋会 費：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：12/11（日）24（土）09：00～12：00 茶室  
問：080-6636-8935 下山

㉝ 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：12/12（月）13：30～15：00 和室  
問：0480-90-1264 すまいる・りぼ～ん（小川）  
ayaogawa3490212@gmail.com

㉟ 古典を読む会 費：要問合せ

先生の指導の下、紫式部日記の奥深さを学んでいます。  
詳しくはお問合せください。

日：12/16（金）10：00～12：00 和室  
12/23（金）10：00～12：00 研修室  
問：0480-33-1873 石川

㊱ 無料おくすり相談会 費：無料

市販薬や処方された薬について、どなたでも薬剤師  
に無料で相談できます。気軽にご来場ください。

日：12/19（月）16：30～17：30 研修室  
問：0480-31-3846 飛鳥薬局 みやしろ薬局

㊳ 介護のお悩み相談会 費：無料

ご自宅のバリアフリー化のポイントや老人ホームの  
選び方に関する講演と個別相談会。

日：12/20（火）10：00～12：30、14：00～16：30 研修室  
問：0120-98-2781 埼玉老人ホーム紹介センター Tunagu

㊵ オレンジカフェ「アクティブ倶楽部」 費：無料

誰でも無料でお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：12/22（木）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）

㊷ ポコ・ア・ポコ コンサート2022 費：無料

ジャズバンドのコンサート。ポップス・歌謡曲の  
演奏もお楽しみください。先着100名自由席。

日：12/25（日）13：30～15：30 小ホール  
問：090-3137-9215 ポコ・ア・ポコ（原田）

㊹ 笑い文字 初級講座 費：要問合せ

感謝や喜びを渡すコミュニケーションツール  
「笑い文字」の講座です。

日：12/28（水）13：00～15：00 和室  
問：090-1661-7651 笑い文字普及協会（中曾）