



7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運動教室 ④日本語教室
2 ⑤篆刻同好会 ⑥劇団	3 ⑦月曜茶話会	4 ⑧子ども英会話	5 ③俳句	6 ⑩町民整体 ⑪珈琲専門店	7 ⑨手話	8 ④日本語教室 ⑥劇団 ⑩子ども食堂
9 ①コンサート ⑪押し花サロン ⑫写真クラブ ⑬茶道	10 ⑬ヨガ教室 ⑭傾聴	11 ⑧子ども英会話 ⑭健康体操 ⑮オカリナ ⑯スッカリ体操	12	13	14 ⑨手話 ⑰オカリナ ⑱絵手紙	15 ④日本語教室 ⑥劇団 ⑪絵手紙
16 ⑥劇団	17 ⑳うち整体	18 ⑧子ども英会話	19 ㉑くらしの相談室	20 ⑩スッカリ体操 ⑪珈琲専門店	21 ⑨手話 ⑰町民整体 ⑱俳句 ㉒古典を読む会	22 ④日本語教室 ⑥劇団 ⑪押し花サロン
23 ⑬茶道 ⑭学びっ人村	24 ⑬ヨガ教室 ⑭傾聴	25 ⑧子ども英会話 ⑭健康体操 ⑮オカリナ ⑯俳句	26 ㉑くらしの相談室 ⑰笑いヨガ ⑱笑い文字	27 ⑩子ども食堂 ⑪珈琲専門店	28 ⑨手話 ⑰オカリナ ⑱古典を読む会	29 ④日本語教室 ⑥劇団 ㉓利用者懇談会
30	31					

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＞親子でクラシック in 進修館

日本最高峰・東京芸大卒業生が親子の皆様へ最高の音楽をお届け！

2023年7月9日(日) 13:30分開演 14:45開演 (15:00分演奏予定)

チケット：全額自由 小学生以下：500円 小学生以上：1,000円 大人：1,500円 大人2名以上：1,500円

会場：コミュニティセンター進修館 小ホール 345-0822 埼玉県埼玉市東区代官1-1-1

0歳児からどなたでも参加できる「クラシックコンサート」一流の音楽家がお届けする極上の音楽体験。海外でも活躍する音楽家の演奏を間近で体験できる貴重な機会をお見逃しなく！

大人&子ども(0歳~小学生) ペア1,500円 (お子さん2人目から1名につき+500円)

大人1,500円 高校生&大学生1,000円 中学生 500円

チケット販売・お問合せ

カンパニー・ヒュッケ 048-754-5969
コミュニティセンター進修館 0480-33-3846

① ヒュッケ・コンサート 親子でクラシック in 進修館

日：07/09 (日) 開場13:30 開演14:00 場所：小ホール

② るったび運動教室 費：800円

歩くのがつらい方必見！
理学療法士による
「歩行を改善する運動教室」
要申込。初回の方は無料。

歩行を改善する運動教室

日時：5/27(土)10:00~11:00 和室
6/10(土)10:00~11:00 和室
7/1(土)10:00~11:00 和室

ご予約はこちらまで
080-5005-3502 / LINEID:s:k020604

日：07/01 (土)
時：10:00~11:00
場：和室
問：080-5005-3502 るったび運動教室 (小暮)

③ 清明句会 費：要問合

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。

俳句を楽しむもう！

「橋」清明句会

日時：毎月第1水曜日 午前9時~

会場：進修館

問合せ：0480-34-1921 鬼山

日：07/05 (水)
時：09:30~12:00
場：集会室
問：0480-34-1921 鬼山

③ Cultivate Coffee 費：販売

冷めても美味しいコーヒー。
酸味が強くなり、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。

豆によってかわる、その味わい。

木曜日 10:00~16:00

日：07/06 07/20 07/27 (木)
時：10:00~16:00
場：スキップ広場
問：info@cultivate-coffee.space

③ 進修館 利用者懇談会 費：無料

「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、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。

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：5月27日(土)6月24日(土)
7月27日(土) 7月のみ3週開催

日：07/29 (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

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：07/01 07/08 07/15 07/22 07/29 (土)
10:00~12:00 場所：研修室
問：090-6198-4695 国際交流みやしろ (大野)

⑤ 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：07/02 (日) 09:00~12:00 集会室
問：akioworld@gmail.com 中村

⑧ 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？お待ちしてます。

日：07/11 (火) 07/20 (木) 14:00~15:00 和室
問：090-9376-3573 岩田

⑨ オカリナの森 費：要問合

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：07/14 07/28 (金) 10:00~12:00 集会室
問：0480-33-3400 渡辺

⑥ 劇団車輪のわくーRimー 費：要問合

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：07/08 07/22 07/29 (土) 13:00~19:00
他 07/02 07/15 07/16 あり 時間要問合 全て和室
問：mail@rim-troupe.com 上田

⑦ 月曜茶話会 費：300円

ひきこもり当事者・経験者だけでお話しする会です。申込要。詳しくはお問合せください。

日：07/03 (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)

⑩ きままな会 費：要問合

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：07/14 (金) 13:00~16:00 集会室
問：0480-34-2193 早川

⑪ 絵手紙 はくれんの会 費：要問合

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：07/15 (土) 10:00~12:00 集会室
問：0480-93-0263 細井

⑫ ハーツこども英会話 費：要問合

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：07/04 07/11 07/18 07/25 (火)
15:40~20:30 食堂
問：0120-815-082 ハーツこども英会話

⑬ 宮代手話の会 費：要問合

聴覚障害の方と交流しながら手話を学んでいます。8/1には手話体験会を開催！見学・参加希望の方はお問合せください。

日：07/07 07/14 07/21 07/28 (金)
19:00~21:00 研修室
問：0480-32-5130 須賀

⑭ おうち整体施術体験会 費：500円～

座位10分：500円、2人がかり施術20分：2,000円 おうち整体の施術体験会です。

日：07/17 (月) 10:00~12:00 和室
問：ayaogawa3490212@gmail.com
すまいる・りぼーん (小川)

⑮ 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：07/19 07/26 (水) 14:00~16:00 集会室
問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO法人くらしの相談室

⑯ 子ども食堂 ゆうやけひろば 費：要問合

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す。

日：07/08 (土) 07/27 (木) 17:00~19:30 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会 (近藤)

⑰ 押し花サロン環・WA 費：要問合

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：07/09 (日) 10:00~12:00 研修室
07/22 (土) 10:00~13:00 談話室
問：090-8311-6335 押田

⑱ よつば句会 費：要問合

「俳句を詠む人は長生きする」とわれています。四季折々の句を詠み楽しんでいきます。

日：07/21 (金) 13:00~16:00 集会室
問：0480-33-7160 黒田

⑲ 学びっ人村みらい塾 プレゼンテーション 費：観覧自由

幸手の田んぼの中に建つアトリエ「学びっと村」。自然の中のびのびと、アート体験や・造形を学んだ子ども達が、探求した成果や作品を発表します。

日：07/23 (日) 13:00~15:00 小ホール
問：0480-44-1310 学びっ人村 (小林)

⑳ 埼玉読売写真クラブ 東埼玉支部会 費：要問合

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：07/09 (日) 13:00~15:00 集会室
問：0480-34-5483 伊藤

㉑ 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、ヨガ初めてでも、何才でもできるヨガです。心と体をほぐし整えます。

日：07/10 07/24 (月) 14:00~14:50 和室
問：080-9541-0436 ysora385@gmail.com
YOGA空 (鷺池)

㉒ くりん句会 費：要問合

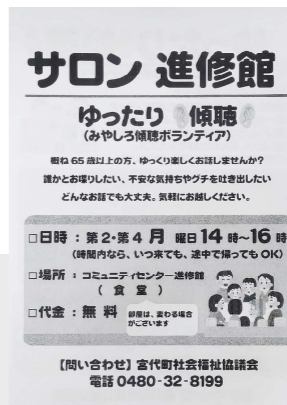
俳句 (HAIKU) は今や国際的な詩歌です。仲間と和気あいあいの一時を楽しんでいます。

日：07/25 (火) 09:00~12:00 集会室
問：0480-34-0041 村木

㉓ サロン進修館 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・グチ、どんなお話でも大丈夫。気軽にお越しください♪

日：07/10 7/24 (月)
時：14:00~16:00
場：食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会



㉔ 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：07/11 (火) 09:20~10:20 10:40~11:40 和室
07/25 (火) 09:20~10:20 10:40~11:40 和室
問：080-4452-8585 やなせ

㉕ オカリナ スプリング サウンド 費：要問合

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：07/11 07/25 (火) 13:00~15:00 談話室
問：0480-32-4385 名合

㉖ 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：07/26 (水) 11:00~12:00 和室
問：090-3339-9687 前里

㉗ 町民整体 費：2,500円～

お身体の辛い人 大募集！ 進修館限定

町民整体 予約優先 (施術 or セルフケア施術)
30分 / 2,500円 (税込み)
7/06(木)・7/21(金) 1日3名様限定 進修館 和室

施術歴10年以上の整体師が「心身を整える一時」をトークセッションや手技で提供いたします。

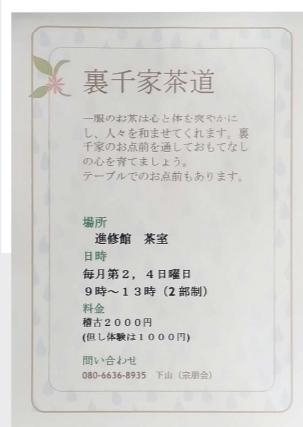
日：07/06 (木) 07/21 (金)
時：19:10~21:00
場：和室
問：050-7116-5007
web.rakunikell@gmail.com
ラクニケル (吉田)



㉘ 裏千家茶道 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：07/09 7/23 (日)
時：09:00~13:00
場：茶室
問：080-6636-8935 下山



㉙ 古典を読む会 費：要問合

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：07/21 (金) 集会室
10:00~12:00
07/28 (金) 談話室
10:00~12:00
問：0480-33-1873 石川



㉚ 笑い文字 初級講座 費：要問合

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。※お申込みは6月末まで切

日：07/26 (水)
時：13:30~15:00
場：和室
問：090-1661-7651 笑い文字普及協会 中曾

