



9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 ⑥ 手話	2 ⑦ 日本語教室
3 ② 巨峰染め ③ アトピー初級 ⑧ 日曜茶話会	4	5 ④ 健康体操 ⑨ 子ども英会話	6 ⑩ 俳句	7 ⑤ 町民整体 ⑪ 珈琲専門店	8 ⑥ 手話 ⑫ オカリナ ⑬ 絵手紙 ⑭ 笑いヨガ	9 ⑦ 日本語教室 ⑮ 美容骨膜整体
10 ⑬ 運動教室 ⑭ 篆刻同好会 ⑯ 茶道 ⑰ 劇団	11 ⑱ 傾聴	12 ⑩ 子ども英会話 ⑫ スッキリ体操 ⑬ オカリナ	13 ⑭ 暮らしの相談室	14 ⑪ 珈琲専門店 ⑫ 子ども食堂	15 ⑥ 手話 ⑮ 古典 ⑯ 俳句	16 ① 甲馬サロン ⑦ 日本語教室 ⑳ 絵手紙
17	18 ⑱ オクトバーフェスト	19 ⑩ 子ども英会話	20 ⑭ 暮らしの相談室	21 ⑪ 珈琲専門店 ⑫ スッキリ体操	22 ⑥ 手話 ⑮ オカリナ ⑯ 古典	23 ⑮ 美容骨膜整体 ⑰ 利用者懇談会
24 ⑯ 茶道	25 ⑱ 傾聴	26 ④ 健康体操 ⑨ 子ども英会話 ⑬ オカリナ ⑳ 俳句	27 ⑳ 笑い文字 ㉑ 笑いヨガ	28 ⑪ 珈琲専門店 ⑫ 憩いのひととき	29 ⑤ 町民整体 ⑥ 手話	30 ⑦ 日本語教室 ⑫ 子ども食堂

③⑩ 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：09/15（金）
時：13:00～16:00
場：談話室
問：0480-33-7160 黒田

③① 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：09/16（土）
時：10:00～12:00
場：集会室
問：0480-93-0263 細井

③② くりん句会 費：要問合せ

俳句（HAKU）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：09/26（火）
時：09:00～12:00
場：談話室
問：0480-34-0041 村木

③③ 笑いの健康体操 費：500円

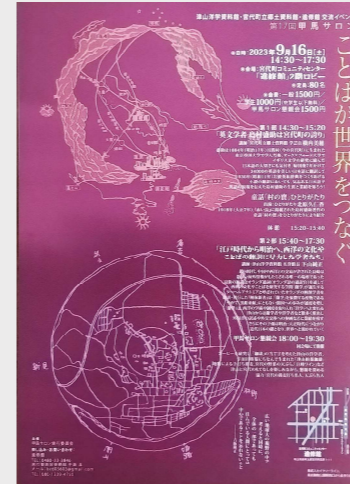
笑って心も体も開放しましょう！「もっぴー笑笑」

日：09/27（水）
時：11:00～12:00
場：和室
問：090-3339-9687 前里

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。

① 第17回甲馬サロン 09/16（土）14:30～17:30 2F ロビー



翻訳という仕事を通して言葉を頼りに、人のつながりをつくることに尽力した人々をとりあげ、島村盛助さんを再認識する交流イベントです。

第1部 14:30～15:20
「英文学者 島村盛助は宮代町の誇り」
講師：宮代町立郷土資料館 学芸員 横内美穂

第2部 15:40～17:30
「江戸時代から明治へ、西洋文化やことばの翻訳に尽力した学者たち」
講師：津山洋学資料館 名誉館長 下山純正

会費：一般 1,500円 学生 1,000円（中学生以下無料） 定員 80名

申込み・お問合せ： 080-1239-4750 / bzd05603@gmail.com

甲馬サロン実行委員会事務局（手島） **進修館窓口でのお申込みも受付中！**

② 巨峰染め体験会 費：3,000円

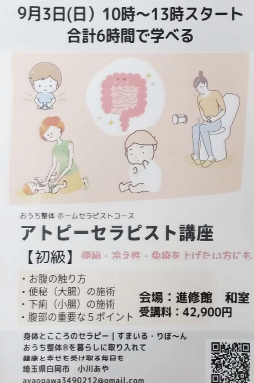
宮代町で今年とれた巨峰の皮から「巨峰液」を作り、布地に染める体験です。



日：09/03（日）
時：09:30～11:30
場：食堂
問：090-8311-6335 ハンドワーク結 MIYASHIRO

③ アトピー初級講座 費：42,900円

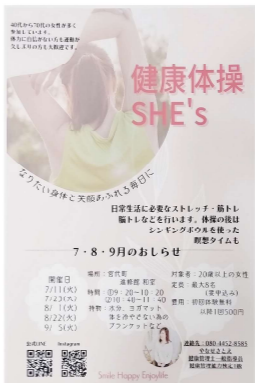
お腹の施術が学べます。アトピーに限らず、便秘やお腹の不調、冷えを何とかしたい方、免疫を上げたい方にも。 ※全2回講座 詳細は主催者まで



日：09/03（日）
時：10:00～13:00
場：和室
問：ayaogawa3490212@gmail.com すまいる・りぼーん（小川）

④ 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：09/05 09/26（火）
時：09:20～10:20、10:40～11:40
場：和室
問：080-4452-8585 やなせ

⑤ 町民整体 費：30分/2,500円～

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。施術メニューも選択可能になりました。 ※予約優先



日：09/07（木）09/29（金）
時：19:10～21:00
場：和室
問：web.rakunikell@gmail.com 050-7116-5007 ラクニケル（吉田）

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：09/01 09/08 09/15 09/22 09/29 (金) 19:00~21:00 食堂 ※09/15のみ談話室 問：0480-32-5130 須賀

⑧ 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：09/03 (日) 13:30~15:30 和室 問：plane_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑩ 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。

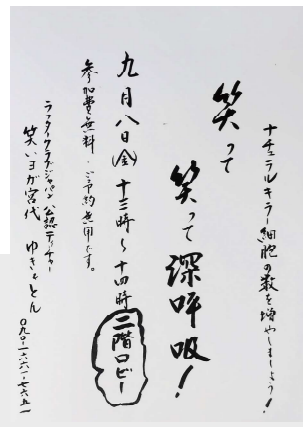
日：09/06 (水) 09:30~12:00 談話室 問：0480-34-1921 鬼山

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：09/08 09/22 (金) 10:00~12:00 食堂 問：0480-33-3400 渡辺

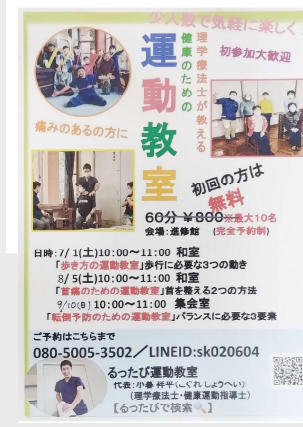
⑭ 笑いヨガ宮代ゆき&とん 費：無料



笑いの体操のついでです。参加自由！飛び入りも大歓迎です。どなたでもどうぞ。

日：09/08 (金) 時：13:00~14:00 場：2F ロビー 問：090-1661-7651 中曾

⑯ るったび運動教室 費：800円



「転倒予防のための運動教室！」 バランスを劇的に改善する3戦略 要申込。初回の方は無料！

日：09/10 (日) 時：10:00~11:00 場：集会室 問：080-5005-3502 るったび運動教室 (小暮)

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：09/02 09/09 09/16 09/30 (土) 10:00~12:00 研修室 問：090-6198-4695 国際交流みやしろ (大野)

⑨ 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：09/05 09/12 09/19 09/26 (火) 15:40~20:30 食堂 問：0120-815-082 ハーツこども英会話

⑪ Cultivate Coffee 費：販売

冷めても美味しいコーヒー。酸味が強くなりず、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。

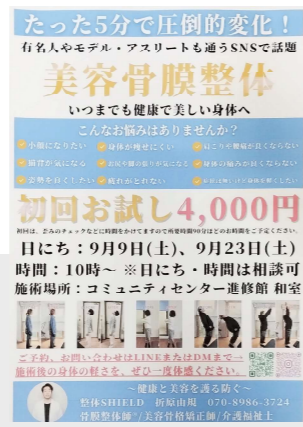
日：09/07 09/14 09/21 09/28 (木) 10:00~16:00 スキップ広場 問：info@cultivate-coffee.space Cultivate Coffee

⑬ 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：09/08 (金) 13:00~16:00 食堂 問：0480-34-2193 早川

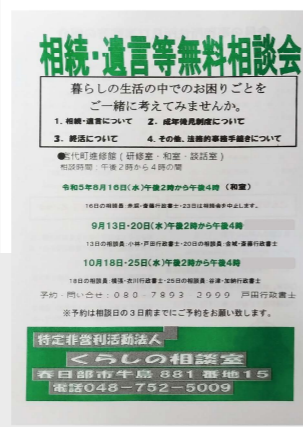
⑮ 美容骨膜整体 費：4,000円



たった5分で圧倒的変化！美容骨膜整体。いつまでも健康で美しい身体へ

日：09/09 09/23 (土) 時：10:00~12:00 場：和室 問：070-8986-3724 seitai.yuki3@gmail.com 整体 SHIELD (折原)

⑰ 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：09/13 09/20 (水) 時：14:00~16:00 場：和室 問：kurashisodan@yahoo.co.jp NPO 法人くらしの相談室

⑱ 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：09/10 (日) 09:00~12:00 談話室 問：akioworld@gmail.com 中村

⑳ 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：09/10 (日) 09:00~17:00 和室 問：mail@rim-troupe.com 上田

㉒ 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。

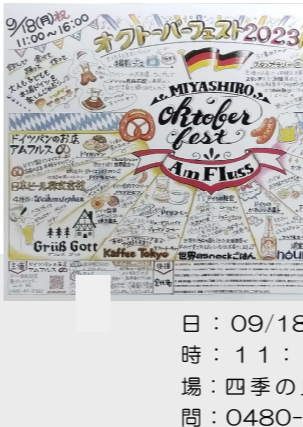
日：09/12 (火) 09/21 (木) 14:00~15:00 和室 問：090-9376-3573 岩田

㉔ 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：09/14 09/30 (木) 17:00~19:00 食堂 問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会 (近藤)


⑳ オクトーバーフェスト 費：販売



200年以上の歴史を持つ世界最大のビールのお祭り「オクトーバーフェスト」。そんな賑やかなお祭りを、小さな宮代町でやっちゃいます。

日：09/18 (祝・月) 時：11:00~16:00 場：四季の丘 (芝生広場) 問：0480-44-9362 アムフルス

㉒ 笑い文字普及協会 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。 ※募集は9/16まで

日：09/27 (水) 時：13:00~14:30 場：和室 問：090-1661-7651 笑い文字普及協会 (中曾)

㉑ 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。 ※2部制 体験 1,000円

日：09/10 09/24 (日) 09:00~13:00 茶室 問：080-6636-8935 下山

㉓ 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：09/11 09/25 (日) 14:00~16:00 談話室 問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会

㉕ 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。

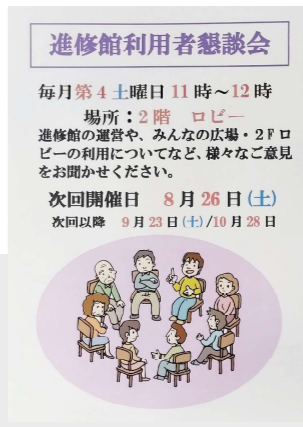
日：09/12 09/26 (火) 13:00~15:00 談話室 問：0480-32-4385 名合

㉗ 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：09/15 09/22 (金) 10:00~12:00 談話室 問：0480-33-1873 石川

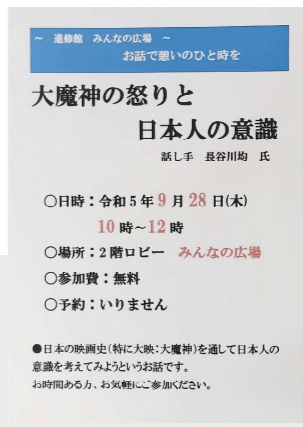
㉙ 進修館 利用者懇談会 費：無料



「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。様々なご意見をお聞かせください。 ※申込不要・参加無料！

日：09/23 (祝・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

㉛ お話で憩いのひと時を 費：無料



日本の映画史を通して日本人の意識を考えてみようというお話です。お気軽にご参加ください。

日：09/28 (木) 時：10:00~12:00 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