



# 10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<br>④篆刻同好会                | 2                  | 3<br>③健康体操<br>⑤子ども英会話                                   | 4              | 5<br>⑫珈琲専門店                                  | 6<br>⑥手話  | 7<br>⑦日本語教室<br>⑧押し花サロン           |
| 8<br>⑨茶道<br>⑩劇団<br>⑪写真クラブ  | 9<br>⑯月曜茶話会<br>⑰傾聴 | 10<br>⑤子ども英会話<br>⑬骨膜整体 <sup>®</sup><br>⑱オカリナ<br>⑲スッキリ体操 | 11             | 12<br>⑫珈琲専門店                                 | 13<br>⑥手話<br>⑭おうち整体 <sup>®</sup><br>⑮身体づくり<br>⑳オカリナ<br>㉑絵手紙 | 14                               |
| 15<br>①バリアフリー演劇            | 16                 | 17<br>⑤子ども英会話   | 18<br>㉒くらしの相談室 | 19<br>⑲スッキリ体操                                | 20<br>⑥手話<br>㉓古典<br>㉔俳句                                     | 21<br>⑦日本語教室<br>㉕絵手紙<br>㉖子ども食堂   |
| 22<br>②和太鼓体験<br>⑨茶道<br>⑩劇団 | 23<br>⑰傾聴          | 24<br>③健康体操<br>⑤子ども英会話<br>⑱オカリナ<br>㉔俳句                  | 25<br>㉒くらしの相談室 | 26<br>⑫珈琲専門店<br>⑬骨膜整体 <sup>®</sup><br>㉕子ども食堂 | 27<br>⑥手話<br>⑮身体づくり<br>⑳オカリナ<br>㉒古典                         | 28<br>⑦日本語教室<br>㉗運動教室<br>㉘利用者懇談会 |
| 29                         | 30                 | 31<br>⑤子ども英会話   |                |  |   |                                  |

# 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 バリアフリー演劇 10/15 (日) 13:00~17:00 大ホール



今月の共催事業第一弾は、東京演劇集団`風`さんによる「Touch~孤独から愛~」。

こちらは、「バリアフリー演劇」というまだ馴染みの少ない新しい試みの演劇。

”バリアフリー演劇とは？”目が見えない人たちや耳が聞こえない人たちと一緒にみんなで楽しめるように、セリフの字幕表示や音声ガイドを追加したり、シナリオや演出にも工夫を加えていこうというムーブメントを指すそうです。

先行入場や舞台説明、バックステージツアー、アフタートークなど、誰もが楽しめる仕組みになっています。貴重な体験ができそうですね！

【開場】13:00 (先行入場12:45 車いす・お手伝いが必要な方)  
【舞台説明】13:40  
【開演】14:00~16:30 (途中休憩20分)  
【アフタートーク】16:30~17:00  
※公演前後にバックステージツアーもあり

会費：入場無料 定員100名 (要予約)

お問合せ： 社会福祉法人じりつ 0480-53-4571  
(受付時間：9:00~17:00 (日月祝日を除く))

お申込み：右記QRコードで申込みください。  
※QRコードでの申込みができない方は  
お問合せ先にご連絡ください。



## ちょこっと雑学：10月の行事・記念日は何がある？調べてみるとまだまだ出てきますよっ！

10月09日・・・スポーツの日 10月27日・・・十三夜  
10月10日・・・目の愛護デー 10月31日・・・ハロウィン  
10月15日・・・世界手洗いの日

## ② 和太鼓体験ワークショップ 費：100円

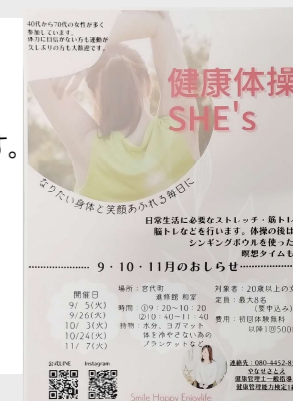
今月の共催事業第二弾♪  
宮代進修太鼓保存会`風`による  
進修太鼓の演奏と和太鼓体験会。  
和太鼓とのふれ愛を通して、心に響く感動とワクワク感を感じてみては？  
対象：小学4年以上 定員：30名  
持ち物：飲み物、タオル、動きやすい服装



日：10/22 (日)  
時：10:00~11:30  
場：四季の丘 ※雨天時 小ホール  
問：0480-33-3846 コミュニティセンター進修館

## ③ 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：10/03 10/24 (火)  
時：09:20~10:20、10:40~11:40  
場：和室  
問：080-4452-8585 やなせ

④ 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：10/01（日）09：00～12：00 談話室  
問：akioworld@gmail.com 中村

⑥ 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。見学希望の方は事前連絡ください。

日：10/06 食堂 10/13 10/27 研修室 10/20 集会室（金）19：00～21：00  
問：0480-32-5130 須賀

⑧ 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：10/07（土）10：00～13：00 集会室  
問：090-8311-6335 押田

⑩ 劇団車輪のわくーRimー 費：要問合

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：10/08 10/22（日）13：00～17：00 和室  
問：mail@rim-troupe.com 上田


⑫ Cultivate Coffee 費：販売



冷めても美味しいコーヒー。酸味が強くならず、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：10/05 10/12 10/26（木）10：00～16：00  
場：スキップ広場  
問：info@cultivate-coffee.space  
Cultivate Coffee

⑭ おうち整体®入門「魔法の手講座」 費：6,600円



気と心の関連性や身体や病気のしくみを学び、お薬だけに頼らない家庭でできる健康作りの基本を学びます。

日：10/13（金）時：10：30～12：30  
場：和室  
問：ayaogawa3490212@gmail.com すまいる・りぼーん（小川）

⑤ 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：10/03 10/10 10/17 10/24 10/31（火）15：40～20：30 談話室  
問：0120-815-082 ハーツこども英会話

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：10/07 10/21 10/28（土）10：00～12：00 研修室  
問：090-6198-4695 国際交流みやしろ（大野）

⑨ 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

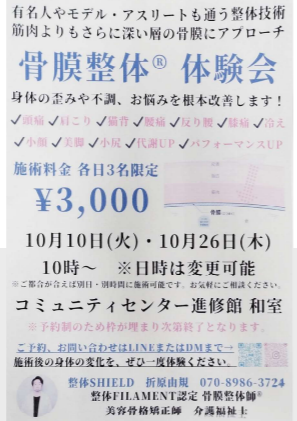
日：10/08 10/22（日）09：00～13：00 茶室  
問：080-6636-8935 下山

⑪ 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：10/08（日）13：00～15：00 談話室  
問：0480-34-5483 伊藤

⑬ 骨膜整体® 体験会 費：3,000円

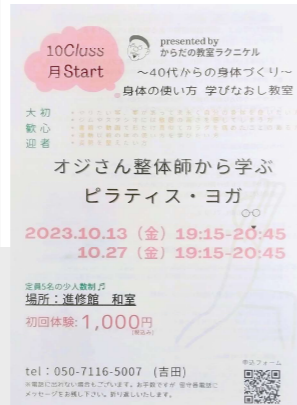


有名人やモデル・アスリートも通う整体技術 筋肉よりもさらに深い層の「骨膜」にアプローチ！骨膜整体で身体の歪みや不調、お悩みを改善します！

※予約制

日：10/10（火）10/26（木）時：10：00～11：00  
場：和室  
問：070-8986-3724 seitai.yuki3@gmail.com 整体 SHIELD（折原）

⑮ 40代からの身体づくり 費：初回1,000円



ピラティス・ヨガなどのボディワークを通して、身体の使い方を学ぶ教室。中年期の身体づくりに！

※要予約・定員5名

日：10/13 10/27（金）時：19：15～20：45  
場：和室  
問：050-7116-5007 web.rakunikell@gmail.com ラクニケル（吉田）

⑯ 月曜茶話会 費：300円

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

日：10/09（月）13：30～15：30 和室  
問：plane\_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑰ 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：10/10 10/24（火）13：00～15：00 談話室  
問：0480-32-4385 名合

⑲ 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：10/13 10/27（金）10：00～12：00 集会室  
問：0480-33-3400 渡辺

⑲ 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：10/20（金）10：00～12：00 集会室  
10/27（金）10：00～12：00 研修室  
問：0480-33-1873 石川

⑳ 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？

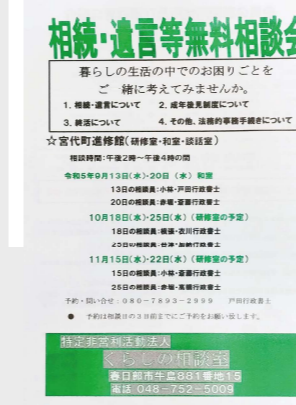
日：10/21（土）10：00～12：00 集会室  
問：0480-93-0263 細井

㉑ 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：10/24（火）09：00～12：00 集会室  
問：0480-34-0041 村木

㉒ 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：10/18 10/25（水）時：14：00～16：00  
場：集会室  
問：080-7893-2999 NPO 法人くらしの相談室（戸田）

⑰ 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：10/09 10/23（日）14：00～16：00 食堂  
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会

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

㉑ 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：10/13（金）13：00～16：00 集会室  
問：0480-34-2193 早川

㉒ よつば句会 費：要問合

「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：10/20（金）13：00～16：00 集会室  
問：0480-33-7160 黒田

㉒ 子ども食堂 ゆうやけひろば 費：要問合

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：10/21（土）10/26（木）17：00～19：00 食堂  
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会（近藤）

㉒ るったび運動教室 費：800円

「眠れない方必見！睡眠を促す3つの良質な眠り方」要申込。

日：10/28（土）10：00～11：00 和室  
問：080-5005-3502 るったび運動教室（小暮）

㉒ 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、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：10/28（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