



1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 休館日	2 休館日	3 休館日	4 ②中古品無料鑑定	5 ②中古品無料鑑定	6 ②中古品無料鑑定 ③日本語教室
7 ④アルケミック体験	8 ⑤笑いヨガ	9 ⑥オカリナ ⑦子ども英会話 ⑭健康体操	10 ⑧俳句	11 ⑫骨膜整体® ⑯町民整体	12 ⑨オカリナ ⑩手話	13 ③日本語教室 ⑪絵手紙 ⑬劇団 ⑮子ども食堂 ⑲運動教室
14 ⑮茶道 ⑯篆刻同好会 ⑰写真クラブ	15	16 ⑦子ども英会話 ⑱スッキリ体操	17 ⑳くらしの相談室	18	19 ⑩手話 ⑲紫式部日記	20 ③日本語教室
21 ①コンサート ⑫劇団 ⑳押し花サロン	22 ⑫おはなしサロン ⑮骨膜整体®	23 ⑥オカリナ ⑦子ども英会話 ⑭健康体操 ⑳俳句	24 ⑳くらしの相談室	25 ⑬子ども食堂 ⑯町民整体 ⑱スッキリ体操	26 ⑨オカリナ ⑩手話 ⑲紫式部日記 ㉑おうち整体®	27 ③日本語教室
28 ⑮茶道	29	30 ㉒歌声サロン	31			

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 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・コンサート 親子でクラシック in 進修館 vol.2

前回の7月公演が大好評だった、カンパニー・ヒュッゲによる0歳児から参加できるクラシックコンサート。ヒュッゲとは、デンマーク語で「居心地がいい空間」や「楽しい時間」をさす言葉。ピアニスト&声楽家の身も心も震える生演奏を小ホールで味わう一時は、まさにヒュッゲ！親子で極上の音楽体験をどうぞ♪

日本最高峰・東京芸大卒業生が親子の皆様へ極上の音楽をお届け！

ソプラノ 嵐田美穂、ピアノ 西村翔太郎、テノール 藤田宏樹

2024年1月21日(日) 13:30開演 14:00開演 15:30開演予定

料金: 大人+子ども: 1,500円 (子ども2人目から+500円) / 大人: 1,500円 / 高校・大学生: 1,000円 / 中学生以下: 500円

会場: コミュニティセンター進修館 小ホール



【日時】2024/01/21(日) 開場13:30 開演14:00 閉演15:30

【場所】小ホール [全席自由]

【料金】大人+子ども: 1,500円 (子ども2人目から+500円) ※子ども: 0歳から小学生まで

大人: 1,500円
高校・大学生: 1,000円
中学生以下: 500円

【問合】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



日本最高峰・東京芸大卒業生が、親子の皆さまへ極上の音楽をお届け！

【出演】ソプラノ: 嵐田美穂 ピアノ: 西村翔太郎 テノール: 藤田宏樹

♪ 進修館受付にて、チケット販売中! ♪

◆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

⑳ 町民整体 ~進修館 限定 施術会~ 費: 2,500円~/30分

お身体の辛い人 大募集!

町民整体 予約優先 (施術orセラピスタ) 30分/2,500円 (税込み)

1/11(木) 1/25(木) 19:10~21:00

1日3名様まで 進修館 和室

ご予約・お問合せは、LINEもしくは専用メールフォームからどうぞ!

LINE: @rakunikell / 050-7116-5007

お身体のツライ方、大募集!

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。

身体を整え、心地よく年始め!

お年玉として フェイシャル・トークセンを5分サービス

日: 01/11(木) 25(木)
時: 19:10~21:00
場: 和室
問: web.rakunikell@gmail.com
050-7116-5007
ラクニケル(吉田)



㉑ 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

初回の方は無料

60分 ¥800 (最大10名 会場: 進修館 完全予約制)

日時: 1/13(土) 10:00~11:00 和室
自律神経を整えよう! 自律神経を整える3つの方法

ご予約はこちらまで 080-5005-3502 / LINEID: sk020604

少人数で気軽に楽しく!

神経を整えよう! 自律神経を整える3つの方法 理学療法士が教える健康のための運動教室!

初回の方は 60分 800円 無料 最大10名・完全予約制



日: 01/13(土)
時: 10:00~11:00
場: 和室
問: 080-5005-3502
るったび運動教室(小暮)

② 中古品無料鑑定相談会 費：要問合せ

ご自宅に眠っているものをお持ちください。無料で鑑定いたします。

日：01/04 (木) 05 (金) 06 (土) 10:00～16:40 集会室
 問：03-5348-1231 LIFE 株式会社

③ 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：01/06 (土) 13 (土) 20 (土) 27 (土) 09:00～13:00 研修室
 問：090-6198-4695 国際交流みやしろ (大野)

⑬ 裏千家 宗朋会 費：体験 1,000円 稽古 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

日：01/14 (日) 28 (日) 09:00～13:00 茶室
 問：080-6636-8935 下山

⑯ 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：01/14 (日) 09:00～12:00 集会室
 問：akioworld@gmail.com 中村

④ アルケミック体験 費：要問合せ

アルケミックシートに貼った葉の葉脈をエンボス加工で浮かびあがらせる体験会。

日：01/07 (日) 10:00～13:00 集会室
 問：090-8311-6335 押田

⑤ 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：01/08 (月) 13:00～14:00 四季の丘
 問：090-1661-7651 中曾

⑰ 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：01/14 (日) 14:00～16:00 集会室
 問：0480-34-5483 伊藤

⑱ 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：01/16 (火) 25 (木) 14:00～15:00 和室
 問：090-9376-3573 岩田

⑥ 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：01/09 (火) 23 (火) 13:00～15:00 談話室
 問：0480-32-4385 名合

⑦ 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：01/09 (火) 16 (火) 23 (火) 15:40～20:30 談話室
 問：0120-815-082 ハーツこども英会話

⑲ 古典を読む会 (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：01/19 (金) 10:00～12:00 談話室
 01/26 (金) 10:00～12:00 研修室
 問：0480-33-1873 石川

⑳ 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：01/21 (日) 10:00～13:00 談話室
 問：090-8311-6335 押田

⑧ 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：01/10 (水) 09:00～12:00 集会室
 問：0480-34-1921 鬼山

⑨ 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：01/12 (金) 26 (金) 10:00～12:00 集会室
 問：0480-33-3400 渡辺

㉑ サロンゆったり傾聴 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：01/22 (月) 14:00～16:00 食堂
 問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会

㉒ 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：01/23 (火) 09:00～12:00 集会室
 問：0480-34-0041 村木

⑩ 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：01/12 (金) 19 (金) 26 (金) 19:00～21:00 研修室
 問：0480-32-5130 須賀

⑪ 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：01/13 (土) 10:00～12:00 集会室
 問：0480-93-0263 細井

㉓ おうち整体® 基礎上級講座 費：84,700円

家族ができるホームケア。頭痛、耳鳴り、めまい、副鼻腔炎、中耳炎など首から上の症状にお悩みの方。※1回3時間、全4回の講座です。(第2回は2月9日予定)

日：01/26 (金) 10:00～13:00 和室
 問：ayaogawa3490212@gmail.com 0480-90-1264 すまいる・りぼ〜ん (小川)

㉔ 歌声サロン 費：500円

色々な楽器を交えて、なつかしい昭和の歌をみんなで歌いましょう♪ ※楽器をお持ちの方は13:00集合

日：01/30 (火) 13:30～16:00 談話室
 問：090-7408-7720 沼沢 090-9953-6688 住谷

⑫ 劇団車輪のわくーRimー 費：要問合せ

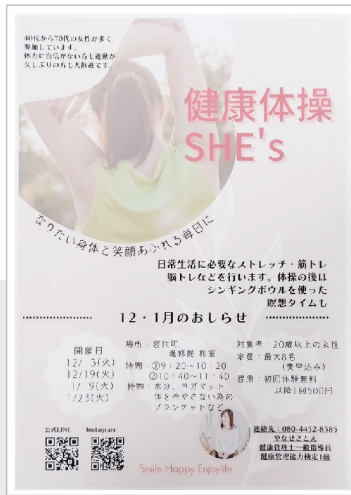
楽しく、時には厳しく、一緒にお芝居しませんか？稽古体験ご希望の方はお問合せの上ご予約を！お待ちしております。

日：01/13 (土) 21 (日) 13:00～17:00 和室
 問：mail@rim-troupe.com 上田

⑭ 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：01/09 (火) 23 (火) 09:20～10:20 10:40～11:40
 場：和室
 問：080-4452-8585 やなせ



㉕ 骨膜整体® 体験会 費：2,980円

肩こりや腰痛など我慢していませんか？身体の歪みや不調お悩みを改善します！各日3名限定！お早めにご予約ください。

日：01/11 (木) 22 (月) 10:00～11:00
 場：和室 ※予約制
 問：seitai.yuki3@gmail.com 070-8986-3724 整体 SHIELD (折原)



㉖ 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です。お気軽にどうぞ。

日：01/17 (水) 24 (水) 14:00～16:00
 場：集会室
 問：kurashisodan@yahoo.co.jp 080-7893-2999 (戸田) NPO 法人くらしの相談室

