



4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。

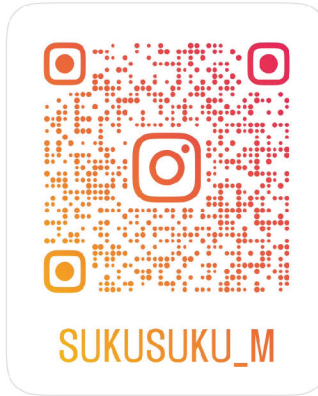
2024年4月号

日	月	火	水	木	金	土
	1	2 ③こども英会話	3	4	5 ①子育てサークル ④手話 ⑤珈琲専門店 ③まつり実行委員会	6 ⑥押し花サロン ⑦写真クラブ
7	8 ⑧おはなしサロン	9 ③こども英会話 ⑮健康体操	10	11 ⑮町民整体	12 ④手話 ⑤珈琲専門店 ⑨オカリナ	13 ⑩日本語教室 ⑪運動教室 ⑫子ども食堂 ⑲エンディングノート
14 ⑥押し花サロン ⑦写真クラブ ⑬劇団 ⑭茶道	15 ⑮みらいひろば ⑯茶話会	16 ③こども英会話	17 ⑲美容整体 ⑳くらしの相談室	18 ⑳スッキリ体操	19 ④手話 ⑤珈琲専門店 ⑳古典	20 ⑩日本語教室 ㉒歌声コンサート
21 ⑬劇団 ㉓ウクレレ ㉔篆刻同好会	22 ⑧おはなしサロン ㉕歌声サロン	23 ③こども英会話 ⑮健康体操 ⑯オカリナ ㉗俳句	24	25 ⑤珈琲専門店 ⑫子ども食堂 ⑮町民整体	26 ④手話 ⑨オカリナ ⑳セラピスト講座	27 ②利用者懇談会 ⑩日本語教室
28 ⑥押し花サロン ⑬劇団 ⑭茶道 ⑲美容整体	29 ㉕コンサート	30				

子育てサークルすくすく

「子育てサークルすくすく」は、メンバー同士でやりたいことを話し合い、企画している、ママたちによる手作りのサークルです。町内に子育てサークルがなく、同じくらいの子どもをもつ親同士の関りがあつたらいいなと思っていた宇野さんが、国納の子育て支援センターげんきっ子で知り合った渡邊さんとともに、宮代町の子育て支援事業のサポートを得て活動を始めました。他市の子育てサークルの活動を参考に、子育てに関わる情報交換や、子どもたち同士の交流ができるように、月3回の活動を目指しています。進修館の和室で催しをすることも増えてきて、活動日には子どもたちの楽しそうな声が聞こえてきます。

子育て中は、とかく家の中で親と子だけで時間を過ごすことも多いもの。子どもと一緒に公園や施設に行こうと思っても、初めての場所にひとりで行くのは心細いこともあります。それが、サークルのメンバーみんなが一緒だと心強いし、楽しくなります。また、集まりに参加することで、子育てにまつわる様々な話をして、情報交換をしたり共有したりできます。自分たちの子育てを楽しむ、ひとりで寵ってしまうことを防げる場所がたくさんあつたらいいし、みんなで集まるからこそできることを楽しみたい。宇野さんと渡邊さんは、そんな思いで子育てママをつないでいます。



InstagramなどSNSで活動の様子を公開したり、地域の方とのつながりから企画を膨らませたり、楽しみながら活動をする中で、街中での顔見知りも増えていくようです。4月の催しも、そんなつながりから生まれた企画のようです。

① 子育てサークルすくすく【パネルシアター】

子どももパパもママも楽しめる子育てサークルです。いつものお出かけセットを持参してください。

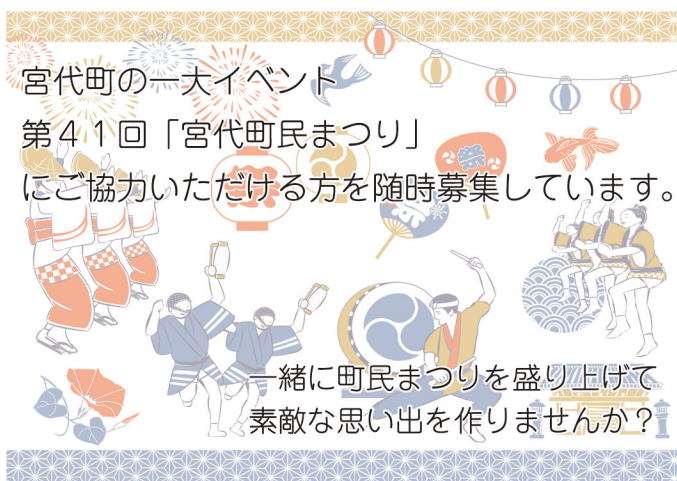
費：無料
見学自由

日：04/05（金）10:00～12:00
場：和室
問：080-2035-8284 渡邊



③① 第1回 町民まつり実行委員会

費：無料



日時：04/05（金）19:00～21:00
場所：小ホール
問合：0480-34-1111（内282・283）
宮代町民まつり実行委員会事務局
（地域振興担当内）



③② ギターラみやしろ 25周年 歌声コンサート

費：無料



町内各所で歌声コンサートを開催してきた「ギターラみやしろ」5年ぶりのコンサート
懐かしいあの時代 思い出の曲へ…GO!
歌は永遠です！

日時：04/20（土）13:30～15:30（開場13:00）
場所：小ホール
問合：0480-34-2137 ギターラみやしろ（川端）

② 利用者懇談会

費：無料

進修館の利用に関することなどを進修館のスタッフに気軽にお話しただく場です。進修館の運営や利用についてなど、日頃気になることなどを、ぜひお聞かせください。



進修館で〇〇をやってみたい！とかでもOK！
進修館を楽しくするアイデアとか嬉しいかも

日時：04/27（土）11:00～12:00
場所：みんなの広場（2Fロビー）
問合：0480-33-3846
進修館 みんなの窓口（2F）

③ ハーツこども英会話 費：要問合せ

ネイティブの先生のレッスンで、一緒に英会話を始めませんか？

日：04/02（火）09（火）16（火）23（火）15:00～20:00 談話室
問：0120-815-082 ハーツこども英会話

④ 宮代手話の会 費：無料

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：04/05（金）19（金）26（金）19:00～21:00 研修室
04/12（金）19:00～21:00 集会室
問：0480-32-5130 須賀

⑬ コープみらい みらいひろば 費：無料

月ごとのテーマや地元の話について楽しくおしゃべりしています。お気軽にどうぞ。

日：04/15（月）10:00～12:00 食堂
問：048-753-4333 コープブラザ春日部

⑱ 月曜茶話会 費：500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：04/15（月）12:00～15:00 茶室
問：plane_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑤ Cultivate Coffee（カルティベート コーヒー） 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：04/05（金）12（金）19（金）25（木）10:00～16:00 スキップ広場
問：info@cultivate-coffee.space

⑥ 押し花サロン環・WA 費：要問合せ

押し花・彩染め・アルケミックの制作をします。（各日内容が異なります。）

日：04/06（土）10:00～13:00 研修室 問：押田
04/14（日）10:00～12:00 食堂 090-8311-6335
04/28（日）10:00～13:00 集会室

⑲ 予防美容整体 体験会 費：3000円

肩こり腰痛など痛みの改善や予防、乱れた自律神経や脳脊髄液を調整します。しわやたるみの改善も。

日：04/17（水）28（日）10:00～11:00 和室
問：070-8986-3724 SHIELD（折原）※要予約

⑳ 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、成年後見制度などに関する無料相談会。お気軽にどうぞ。

日：04/17（水）14:00～16:00 集会室
問：080-7893-2999 NPO 法人くらしの相談室（戸田）

⑦ 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：04/06（土）13:00～15:00 研修室
04/14（日）13:00～15:00 談話室
問：0480-34-5483 伊藤

⑧ 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：04/08（月）22（月）14:00～16:00 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会

⑳ 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：04/18（木）14:00～15:00 和室
問：090-9376-3573 岩田

㉒ 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。

日：04/19（金）10:00～12:00 集会室
問：0480-33-1873 石川

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：04/12（金）10:00～12:00 集会室
04/26（金）10:00～12:00 研修室
問：0480-33-3400 渡辺

⑩ 宮代日本語教室 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：04/13（土）20（土）27（土）09:00～12:00 研修室
問：090-6198-4695 宮代日本語教室（大野）

㉓ ウクレレ彩の会 費：要問合せ

ウクレレ初心者が集まって楽しく練習しています。見学等、詳しくはお問合せください。

日：04/21（日）10:00～12:00 和室
問：0480-34-2600 難波

㉔ 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：04/21（日）09:00～12:00 談話室
問：akioworld@gmail.com 中村

⑪ るったび運動教室 費：800円

歩き方の運動教室！痛みなく歩く3つの方法 初回の方は、60分800円 無料

日：04/13（土）10:00～11:00 集会室
問：080-5005-3502 るったび運動教室（小暮）

⑫ 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。遊べるコーナーもあります。

日：04/13（土）25（木）17:00～19:00 食堂
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会（近藤）

⑫ 歌声サロン 費：500円

ギター弾き語りでなつかしい昭和歌謡を歌いましょう。楽器をお持ちの方はぜひご持参ください。

日：04/22（月）13:00～16:00 談話室
問：090-7408-7720 沼沢

⑫ 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：04/23（火）13:00～15:00 談話室
問：0480-32-4385 名合

⑬ 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！

日：04/14（日）21（日）28（日）13:00～17:00 和室
問：mail@rim-troupe.com 上田

⑭ 裏千家 宗朋会 費：体験1,000円 稽古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。※2部制

日：04/14（日）28（日）09:00～13:00 茶室
問：080-6636-8935 下山

⑭ 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ひと時を楽しみませんか？

日：04/23（火）09:00～12:00 集会室
問：0480-34-0041 村木

⑭ 無料コンサート 費：無料

「エリーゼのために」「ふるさと」など、聞き覚えのある曲を本格的な演奏でお楽しみください。

日：04/29（月）14:00～17:00（三部構成）小ホール
問：0480-30-8995 アマービレ・ミュージックルーム

⑮ 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：04/09（火）23（火）09:20～10:20
10:40～11:40
場：和室
問：080-4452-8585 やなせ

⑮ 町民整体～進修館限定 施術会～ 費：2,500円～/30分

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。1日3名様まで・予約優先

日：04/11（木）25（木）19:10～21:00
場：和室
問：050-7116-5007 からだの教室ラクニケル（吉田）

⑮ エンディングノート作成講座 費：500円

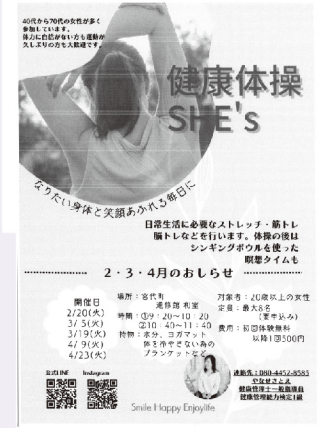
もしもの時に備えて家族に伝えたいことを整理しておきませんか？ 定員15名・要予約

日：04/13（土）14:00～17:00
場：集会室
問：090-1886-0415 NPO 法人くらしの相談室（加納）

⑮ アトピーセラピスト講座 費：84700円

巡り力&排泄力アップで治療の力を高める 3時間×4回（合計12時間）

日：04/26（金）10:00～13:00
場：和室
問：ayaogawa3490212@gmail.com すまいる・リほ〜ん（小川）



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

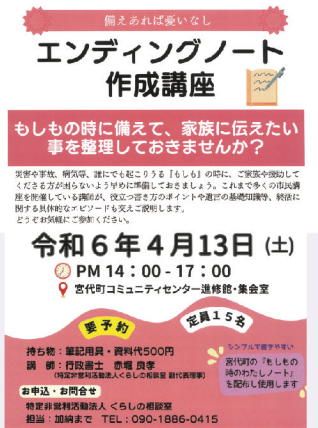
日：04/09（火）23（火）09:20～10:20
10:40～11:40
場：和室
問：080-4452-8585 やなせ



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。

1日3名様まで・予約優先

日：04/11（木）25（木）19:10～21:00
場：和室
問：050-7116-5007 からだの教室ラクニケル（吉田）



もしもの時に備えて家族に伝えたいことを整理しておきませんか？

定員15名・要予約

日：04/13（土）14:00～17:00
場：集会室
問：090-1886-0415 NPO 法人くらしの相談室（加納）



巡り力&排泄力アップで治療の力を高める 3時間×4回（合計12時間）

日：04/26（金）10:00～13:00
場：和室
問：ayaogawa3490212@gmail.com すまいる・リほ〜ん（小川）