



# 7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。

2024年7月号

日	月	火	水	木	金	土
	1 ③ 特派員情報交換会 ⑮ ピラティス	2 ④ こども英会話	3 ⑤ 俳句	4	5 ⑥ 手話	6 ⑦ 日本語教室 ⑯ 運動教室
7 ⑧ 押し花サロン ⑮ 三線体験会	8 ⑨ 茶話会	9 ④ こども英会話 ⑩ オカリナ ⑮ 健康体操	10 ⑪ スッキリ体操	11	12 ⑥ 手話 ⑫ オカリナ ⑬ 絵てがみ ⑮ ピラティス	13 ⑦ 日本語教室 ⑭ 子ども食堂
14 ① コンサート ⑰ 写真クラブ ⑱ 茶道	15 ⑳ おうち整体 <sup>®</sup>	16 ④ こども英会話	17 ㉒ 暮らしの相談室	18 ⑪ スッキリ体操	19 ⑥ 手話 ⑲ 古典	20 ⑦ 日本語教室
21	22 ⑨ 茶話会 ㉑ おはなしサロン	23 ④ こども英会話 ⑩ オカリナ ⑲ 俳句 ⑮ 健康体操	24 ㉒ 百歳体操	25 ⑭ 子ども食堂 ㉑ 町民整体	26 ⑥ 手話 ⑫ オカリナ ⑲ 古典 ㉓ みんなであそぼう	27 ② 利用者懇談会 ⑦ 日本語教室 ⑳ 朗読会
28 ⑱ 茶道 ㉔ ウクレレ	29	30 ④ こども英会話	31			

## ① プリム・レイ コンサート 25

費：無料

7月14日、小ホールでハワイアンミュージックのコンサートが開催されます。このコンサートを主宰する「プリム・レイ」は、宮代町、白岡市、春日部市などにお住いのメンバー8名からなるグループです。広報みやしろに掲載された「一緒にハワイアンを演奏しませんか？」という記事がきっかけで集まり、30年近く活動しているのですが、最近では公民館や社会福祉協議会のある「すてっ宮代」などの施設を借り、定期的に練習をしているそうです。

グループ発足から毎年1回コンサートを開催してきた「プリム・レイ」でしたが、コロナ禍の影響で開催できない年が続いていました。今回、晴れて5年ぶりの開催とのことですが、25回目のコンサートという言葉から、グループの歴史を感じます。コンサートではハワイアンミュージックの他、歌謡曲やポップスなど幅広いジャンルの演奏を予定しているとのこと。親しみやすいコンサートになりそうです。また、新しい村などでも演舞を披露されている杉戸町のフラダンスグループ「ナー・レイ・オナオナ」も出演し、華やかなステージとなるそうです。子どもたちが踊る曲もあるとのことなので、楽しみです。

現在、進修館には「プリム・レイ コンサート 25」のポスターが掲示されていますが、そのインパクトの強さに圧倒されます。大きな瞳の女性が描かれたポスターは、「プリム・レイ」のメンバーでボーカルを担当している、片桐久子さんが描かれたものです。今回お話を伺った代表の山内さん曰く、

「描かれた女性はご本人をモデルにしているそうですよ」とのこと。思わず立ち止まり、引き込まれてしまうこのポスター。描いたご本人の歌声も楽しみです。



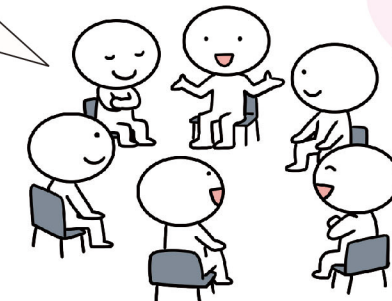
日時：07/14（日）  
開場 13:30 開演 14:00  
場所：小ホール  
主催：プリム・レイ  
フラダンス協力：ナー・レイ・オナオナ  
費用：無料  
問合せ：090-6549-0852（山内）

## ② 進修館利用者懇談会「施設長にみなさまの声を聞かせください！」

費：無料

■ 7月のテーマ「ロビーの利用について」 「気軽に集まり、自由に行ったり過ごせる場所」である進修館2階ロビーをみなさまに快適に利用していただくためのアイデア、ご意見をお聞かせください。

進修館の利用に関することなどを  
進修館の施設長に  
気軽にお話しいただく場です。  
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：07/27（土）11:00～12:00  
場所：みんなの広場（2Fロビー）  
問合せ：0480-33-3846 進修館  
1F 窓口、2F みんなの窓口

## ㉑ 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！  
2024  
町民整体 予約優先  
30分/2,500円  
7/25(木) 19:10～21:00  
1日3名様まで 進修館 和室

日：07/25（木）19:10～21:00 和室  
問：050-7116-5007 からだの教室ラクニケル（吉田）

ご予約・お問合せは、LINEもしくは専用メールフォームがオススメです！  
← 公式LINE 専用メールフォーム →

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。  
脚のむくみとダルさ対策、リフレクソロジーもあります♪

- ・育児、仕事、介護の披露緩和
- ・関節の可動域を広げたい
- ・過剰な筋緊張を和らげたい
- ・心身をリラックスさせたい etc.

施術歴 10年以上  
施術人数 延べ25,000人以上  
整形外科での勤務体験をいかした  
施術&セルフケア指導♪

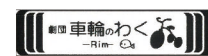
## ㉓ 劇団車輪のわく-Rim- 朗読会「声と心の空間」 費：無料

朗読会  
劇団車輪のわく-Rim-  
声と心の空間  
2024.7.27(土) 開場：13:45 開演：14:00  
宮代町立コミュニティセンター 進修館研修室 入場無料

日：07/27（土）開場 13:45 開演 14:00 研修室  
問：mail@rim-troupe.com  
090-1252-8264  
劇団車輪のわく-Rim-（上田）  
http://www.rim-troupe.com/

第22回読み聞かせコンクール「茨城県教育委員会教育長賞」を受賞した劇団車輪のわく-Rim-の朗読会です。

＜朗読作品＞  
星の王子さま、すみれ島  
とりつくしま、父の時給  
月夜の浜辺 ほか





③ 「みんなが地域の特派員」情報交換会 費：無料

町民目線から宮代の魅力を発信する市民特派員の情報交換会です。見学自由。お気軽にどうぞ。

日：07/01（月） 10:00～12:00 研修室  
問：0480-34-1111（内線208） 宮代町秘書広報課

④ 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：07/02（火）09（火）16（火）23（火）30（火）  
15:00～21:00 談話室  
問：0120-815-082 ハーツこども英会話

⑬ 埼玉読売写真クラブ 東埼支部 費：要問合せ

撮影した写真を持ち寄り、仲間同士互いに励まし合ってレベルアップを図っています。見学大歓迎です。

日：07/14（日）13:00～15:00 集会室  
問：080-1051-9202 三谷

⑱ 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：07/14（日）28（日）09:00～12:00 茶室  
問：080-6636-8935 下山

⑤ 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：07/03（水）09:00～12:00 研修室  
問：0480-34-1921 鬼山

⑥ 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：07/05（金）12（金）19（金）26（金）  
19:00～21:00 研修室  
問：090-7412-4182 須賀

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。

日：07/19（金）10:00～12:00 集会室  
07/26（金）10:00～12:00 談話室  
問：0480-33-1873 石川

⑳ 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：07/22（月）14:00～16:00 食堂  
問：0480-32-8199 宮代町社会福祉協議会

⑦ 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：07/06（土）13（土）20（土）27（土）  
10:00～12:00 研修室  
問：090-6198-4695 宮代日本語教室（大野）

⑧ 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：07/07（日）10:00～13:00 談話室  
問：090-8311-6335 押田

㉑ 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：07/23（火）09:00～12:00 集会室  
問：0480-34-0041 村木

㉒ いきいき百歳体操 費：無料

日常生活に必要な動作に使う筋力を向上させる健康体操を体験できます。町内在住者対象・要申込。

日：07/24（水）13:30～15:00 小ホール  
問：0480-34-1111（内線383・384）宮代町高齢者支援担当

⑨ 月曜茶話会 費：500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：07/08（月）13:00～16:00 和室  
07/22（月）12:00～15:00 茶室  
問：plane\_tension@yahoo.co.jp ひらの

⑩ 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：07/09（火）23（火）13:00～15:00 談話室  
問：0480-32-4385 名合

㉓ みんなであそぼう水遊び・えんにちごっこ 費：無料

未就学児親子対象。①10:00～②10:45～7月10日から電話申込を開始します。（先着各回15組）

日：07/26（金）10:00～12:00 スキップ広場  
問：0480-34-1111（内線324）子育てひろば きしゃぼっぼ

㉔ 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：07/28（日）10:00～12:00 和室  
問：0480-34-2600 難波

⑪ 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：07/10（水）18（木）14:00～15:00 和室  
問：090-9376-3573 岩田

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：07/12（金）26（金）10:00～12:00 研修室  
問：0480-33-3400 渡辺

㉕ 三線体験会 費：無料

沖縄の楽器「三線（さんしん）」の体験会です。初心者の方もどうぞ。

一部 13:10～14:00（受付 13:00～）  
二部 14:10～15:00（受付 14:00～）

日：07/07（日）13:00～15:00 談話室  
※要申込  
問：090-4434-7319 りとる みやこ

㉖ 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。体操の後はシンキングボウルを使った瞑想タイムも。

初回体験無料・要申込

日：07/09（火）23（火）10:30～11:30  
場：和室  
問：080-4452-8585 やなせ さとえ

⑮ 大人のためのピラティス 費：1500円

これからの健康のために！筋力・体力の強化、姿勢改善、更年期症状の緩和と一石三鳥のピラティスがおすすめ！

初回1000円 2回目以降1500円 ※要申込

日：07/01（月）12（金）10:30～11:20 和室  
問：080-3758-2389 kei.bodyworks@gmail.com KEI BODYWORKS（後田）

⑯ るったび運動教室 費：800円

理学療法士が教える健康のための運動教室。7月は劇的に改善する肩こり運動法です。

初回の方は、60分800円 ▶ 無料

日：07/06（土）10:00～11:00 和室  
※完全予約制  
問：080-5005-3502 るったび運動教室（小暮）

㉗ おうち整体®ヘッドセラピー体験会 費：800円～

自分も家族も元気になるおうち整体の施術を、ヘッドセラピストがお届けします。

座位15分 800円  
横になって50分 4000円

日：07/15（月）10:00～13:00 和室  
問：ayaogawa3490212@gmail.com 0480-90-1264 すまいる・りぼ～ん（小川）

㉘ 相続・遺言、成年後見、無料相談会 費：無料

相続・遺言、成年後見制度、終活、その他法務の事務手続きなど、暮らしの中での困りごとを一緒に考えてみませんか。お気軽にどうぞ。

日：07/17（水）14:00～16:00 集会室  
問：080-7893-2999 NPO法人くらしの相談室（戸田）