



楽しく学んでレベルアップ♡

Lady★GO セミナー第3弾

経営のスキルアップ、さらなるビジネスの飛躍を目指す女性たちに向けた、毎年大人気のセミナー第3弾を開催します。
★商工観光課 ☎ 25- 1 1 7 5

知らないと危ない！はじめて起業の落とし穴
契約&ライセンス&クレーム対応編

アイディアが湧き出て止まらない！
そんな経営者脳になりたいの♡

日時 11月4日(金) 午前10時～正午 (開場
午前9時30分)

日時 12月7日(水) 午前10時～正午 (開場
午前9時30分)

講師 板垣 雅幸 氏 (弁護士)

講師 高島 稔 氏 (中小企業診断士)

定員 25名 (先着順)

定員 15名 (先着順)

対象 ビジネスを展開している女性経営者、未起業者

対象 さらなるブレイクを目指す女性経営者、未起業者

費用 無料

費用 1,000円

用意 筆記用具

用意 筆記用具

会場 市役所6階大会議室

会場 市役所6階大会議室

共通：申込 9月12日(月)から各セミナーの1週間前までに右記コードへ



▲申込・詳細はこちら

HONJO FREE Wi-Fi

公共施設に、無料で利用可能な公衆Wi-Fiを設置しています。利用にはメールアドレスの登録または専用アプリのインストールが必要です。
※詳しくは、HPでご確認ください。
★情報システム課 ☎ 25- 1 1 8 9

市民バドミントン初心者及びレベルアップ教室
〔本庄市スポーツ協会主催〕

日時 10月12日から11月9日までの毎週水曜日 全5回
午後7時～9時

会場 エコーピア

講師 日本スポーツ協会公認指導員

対象 市内在住・在勤・在学者(初心者・中級者で中学生以上)

内容 バドミントンの基礎技術の習得とレベルアップ

定員 20名(先着順)

費用 1000円

用意 運動する服装、室内用運動靴、ラケット(お持ちの方)

申込 9月8日(木)から27日(火)までに電話で左記へ
★バドミントン協会事務局 荒井 ☎ 090・1997・7879

本庄市民ゴルフクラブコンペ

日時 11月9日(水) 受付 午前7時～

会場 上里ゴルフ場(上里町 第95)

対象 市内在住・在勤・在学者

競技方法 新ペリア方式

費用 参加費2000円、プレイ料6500円

申込 10月25日(火)までに電話で左記へ
★市民ゴルフクラブ事務局 ☎ 080・3405・1588

空手道教室

日時 10月6日から27日までの毎週木曜日 全4回 午後7時～9時

会場 武道館

講師 全日本空手道連盟公認指導員

対象 市内在住・在勤・在学者

内容 基本的な知識と技能の習得

はにとれサポーター養成講座
はにとれサポーター養成講座
市内80か所以上で実施している、高齢者に人気のはにとれ筋力トレーニング(はにとれ)教室のサポーターを養成する講座を開催します。
はにとれの手順や参加者への声かけ等を、体験しながら学びます。

日時 10月6日から11月17日までの毎週木曜日(11月3日を除く) 全6回 午後1時30分～3時30分

会場 はにとれプラザ1階多目的ホール

講師 理学療法士

対象 市内在住者ではにとれ教室を立ち上げたいと考えている方、通っている教室等でサポーターとしての活動を考えている方

定員 30名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、汗拭き用タオル、飲み物、筆記用具

申込 9月7日(水)から電話または直接左記へ
★介護保険課 ☎ 25・1722

秋季初心者親子少林寺拳法教室

日時 10月1日から29日までの毎週土曜日 全5回 午後2時～4時

会場 児玉公民館

講師 少林寺拳法公認指導員

対象 小学生以上の市内在住・在勤・在学者

内容 いざという時に自分の身を守るための護身術

定員 15名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、着替え、タオル、飲み物

申込 9月8日(木)から22日(木)までに電話または直接左記へ
★スポーツ推進課 ☎ 25・1152

公民館

◎開催場所の記載がないものは、主催公民館が会場です。申し込みは、原則として午前8時30分からです。
※費用のかかる講座のキャンセルは、費用を負担していただく場合があります。
※参加の際は、事前の検温、マスクの着用、飲み物の用意をお願いします。

掲載の全公民館事業がはにとれチャレンジ対象事業

北泉公民館 ☎ 22・2484

◆自衛術教室
全身を動かし、自律神経を刺激しながら身体を整えます。

日時 10月4日(火)・18日(火)・11月1日(火) 全3回 午前10時～11時30分

講師 坂本 真理子 先生

定員 8名(先着順)

費用 無料

用意 ヨガマット(バスタオル)、5本指靴下

申込 9月14日(水)から電話または直接公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)

解体工事 即見積します
坪単価:25,000円～

空家解体 建物解体工事

☎ 0276-30-6054

群馬県太田市東別所町112-10トヨタビル3F 富士産業株式会社
☎ 0276-30-6054 FAX:0276-30-6056
mail:customer@fujisangyo.info 弊社は、公共事業施工あり安心してお任せ下さい。

脇島正法律事務所
埼玉弁護士会所属 弁護士 脇島 正

収入のない方も安心してご相談ください
法テラス制度を利用することで負担なく弁護士に依頼できます

初回相談料無料

予約制 受付時間：平日9:30～18:00
TEL 0495-71-6520
〒367-0030 本庄市早稲田の杜4-1-8
http://wakishima-law.jp/ webからも予約できます

夜間・土日 応相談

スポーツ

オータム・ウォーク2022 連携企画「秋のウォーキング教室①」を開催

はにとれチャレンジ対象事業
本庄ウォーキングマップNo.6
本庄駅南公園めぐりコースを中心に約5kmを歩きます。

日時 9月25日(日) 集合 午前8時30分

※小雨決行。

会場 市民文化会館

講師 市スポーツ推進委員

対象 小学4年生以上の市内在住・在勤・在学者

※小学生は保護者同伴。

内容 ウォーキング及びインターバル速歩、スローピニングなど

定員 30名(先着順)

費用 無料

用意 歩きやすい服装、靴、飲み物

申込 9月8日(木)から電話で左記へ
★スポーツ推進課 ☎ 25・1152

公民館

◎開催場所の記載がないものは、主催公民館が会場です。申し込みは、原則として午前8時30分からです。
※費用のかかる講座のキャンセルは、費用を負担していただく場合があります。
※参加の際は、事前の検温、マスクの着用、飲み物の用意をお願いします。

掲載の全公民館事業がはにとれチャレンジ対象事業

北泉公民館 ☎ 22・2484

◆自衛術教室
全身を動かし、自律神経を刺激しながら身体を整えます。

日時 10月4日(火)・18日(火)・11月1日(火) 全3回 午前10時～11時30分

講師 坂本 真理子 先生

定員 8名(先着順)

費用 無料

用意 ヨガマット(バスタオル)、5本指靴下

申込 9月14日(水)から電話または直接公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)

お困りごとなど、お気軽にご相談ください。

ITAGAKI Glasses

メガネ・補聴器の板垣

本庄店 ☎ 0495-24-6838 [南大通り文化会館近く]

深谷上柴店 ☎ 048-577-4871 [日赤通りアリオ深谷近く]

☆ あきらめていませんか!!
障害年金を

病気やけがのために日常生活や仕事に支障があり65歳未満に初診日がある方、障害者手帳をお持ちの方、ぜひ一度ご相談ください。(初回相談 無料)

障害年金の専門家 社会保険労務士
連絡先 本庄市西五十子 216-9
TEL 080-1242-7696
URL: http://sr-kurata.com/message.html

倉田和子