

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、飲み物の用意等をお願いします。
掲載の全公民館事業がはにぼんチャレンジ対象事業

本庄南公民館 ☎21-8785



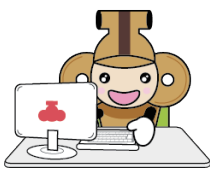
◆ところからだの健康く食生活を見直して、からだの中から健康になろう！
日時 8月25日(日) 午前10時～11時30分
講師 和久井 洋助 先生
定員 20名(先着順)
費用 無料
用意 筆記用具
申込 8月8日(木)から電話ま

たは直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)
◆骨コツ健康ツッキング教室
丈夫な骨を作る食品について学び、簡単でおいしい家庭料理を作りましょう。
日時 9月12日(木) 午前10時～午後0時30分
講師 市食生活改善推進員
定員 8名(先着順)
費用 800円(材料費)
用意 エプロン、三角巾、マスク、拭き用タオル、持ち帰り容器(必要な方)、筆記用具
申込 8月19日(月)から電話ま
たは直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)
本庄東公民館 ☎22-3404



◆ベネチアンガラス教室
オリジナルのベネチアンガラスブローチを作ります。
※申込時に丸型か角型を選択。
日時 8月28日(水) 午後1時30分～3時30分

講師 大類 敏美 先生
定員 8名(先着順)
費用 1800円
用意 ピンセット
申込 8月19日(月)から電話ま
たは直接公民館へ(木・土・日・休日は連絡不可)
◆さわやか自彊術教室
高齢者でも簡単にできる、つま先から頭まで刺激される運動です。
日時 9月5日(木)・19日(木) 全2回 午前10時～11時30分
講師 坂本 真里子 先生
〔公社〕自彊術普及協会・東松山支部指導者
定員 7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 8月23日(金)から電話ま
たは直接公民館へ(木・土・日・休日は連絡不可)
◆仁手公民館 ☎22-3538
◆丹田呼吸法で転倒予防と心身の健康維持を目指しましょう！
日時 9月4日から25日までの毎週水曜日 全4回 午後1時30分～3時30分



◆パソコン基礎講座
パソコンの基礎とワードの使い方を学び、日常生活にいかしましょう。
日時 9月7日から10月5日までの毎週土曜日 全5回 午後1時30分～3時
講師 南 徳美 先生
定員 12名(先着順)
費用 2000円(テキスト代)
用意 パソコン(お持ちの方)、筆記用具
申込 8月19日(月)午後1時30分から電話で公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)

－今月の納税納付－

納期限 9月2日(月)

・市県民税 2期 ・国民健康保険税 2期
・介護保険料 2期 ・後期高齢者医療保険料 2期
納め忘れをなくすため、便利な口座振替をぜひご利用ください。

－市税夜間・休日収納窓口のお知らせ－

○夜間収納窓口
日時 8月5日(月)、9月5日(木) 午後5時15分～7時
場所 収納課(市役所1階) ☎25-1120
支所市民福祉課市民税務係(アスパアこだま1階) ☎72-1333
○休日収納窓口
日時 8月25日(日) 午前8時30分～午後5時15分
場所 収納課(市役所1階) ☎25-1120

北泉公民館 ☎22-2484

◆健康ストレッチング教室
簡単なエクササイズで健康レベルを高めましょう。
日時 9月5日から26日までの毎週木曜日 全4回 午前10時30分～11時30分
講師 柴崎 恵里 先生(アスレティックトレーナー)
定員 8名(先着順)
費用 無料
用意 運動する服装、ヨガマット(バスタオル)、汗拭き用タオル
申込 8月19日(月)から電話ま
たは直接公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)
◆初心者ウクレレ教室
誰でもすぐに癒しの音色が奏でられます。
日時 9月6日(金)・20日(金)・10月4日(金)・18日(金)・11月1日(金) 全5回 午後1時30分～3時15分
講師 久木 京子 先生(ロクウクレレインストラクター)
定員 10名(先着順)
費用 500円(資料代)
用意 ソプラノウクレレ(お持ちの方)、汗拭き用タオル

ル、筆記用具
申込 8月19日(月)から電話ま
たは直接公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)
旭公民館 ☎22-5940

◆ゼロから始める韓国語
韓国語の基本やあいさつ、自己紹介等を学びましょう。
日時 8月26日(月)・9月2日(月)・9日(月)・30日(月)・10月7日(月) 全5回 午後2時30分～4時
講師 金 亮佑 先生
定員 10名(先着順)
費用 無料
用意 筆記用具
申込 8月19日(月)から電話ま
たは直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)
◆「地域災害に備える」
頻発する地震や水害を想定した備えについて学びます。
日時 8月30日(金) 午前11時～正午
講師 市危機管理課職員
定員 20名(先着順)
費用 無料
用意 本庄市防災ガイドブック及び各種ハザードマップ(お持ちの方)、筆記用具

申込 8月19日(月)から電話ま
たは直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)
児玉中央公民館(セルディ) ☎72-8851

◆女性のための骨盤底筋トレーニング
骨盤底筋を鍛えて、尿もれ、腰痛、子宮脱等を予防し、健康に過ごしましょう。
日時 8月27日(火)・9月3日(火)・10日(火)・24日(火) 全4回 午後1時30分～3時
講師 岩上 三絵 先生(ひめトレインストラクター)
定員 15名(先着順)
※女性のみ申込可。
費用 無料
用意 ヨガマット(バスタオル)、汗拭き用タオル、筆記用具
申込 8月14日(水)から電話ま
たは直接公民館へ
◆「私の色が知りたい！」カラーコーディネイト講座
色の効果や配色を学び、最終日には自分に似合うリップ探し体験を行います。
日時 8月28日(水)・9月4日(水) 全2回 午前10時～11時30分

講師 柳澤 美樹 先生
定員 10名(先着順)
費用 1000円(資料代)
用意 ファッション雑誌(通販等のものでも可)、手鏡、のり、はさみ、筆記用具
申込 8月15日(木)から電話ま
たは直接公民館へ

◆月釜茶会
初めての方も大歓迎。お気軽に会場へお越しください。
日時 9月8日(日) 午後1時～4時
講師 児玉茶道会
費用 500円(茶・菓子代)
児玉公民館(アスパアこだま1階) ☎72-4789
◆二胡演奏体験教室
中国の楽器二胡に触れ、簡単な曲を演奏してみましょう。
日時 8月24日(土)・9月7日(土) 全2回 午後1時30分～3時
講師 田島 正美 先生
定員 5名(先着順)
費用 無料
※楽器は貸し出します。
申込 8月13日(火)から電話ま
たは直接公民館へ(木・土・日・休日は連絡不可)



ご利用ください！はにぼん号・もといずみ号

市内400か所以上の停留所を送迎する乗合バスです。

運行日程 月～土曜日 午前8時～正午、午後1時～5時

※日曜、休日、年末年始は休み。

利用料金 300円(小学生は半額、未就学児は無料)

利用方法 利用希望日の1週間前から当日までに予約センター ☎21-7797 へ

※予約の際、①利用日時、②乗降車場所(停留所)、③利用人数を伝えてください。

老人福祉センターつきみ荘の休館日 ☎22-3696

8月5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)、9月2日(月)、9日(月)

余熱利用施設湯かっこの休館日 ☎22-8126

8月5日(月)、19日(月)、26日(月)、9月2日(月)、9日(月)

ボートレース戸田開催日程

8月3日(土)～8日(木)、11日(祝)～16日(金)、22日(木)～26日(月)、29日(木)～9月1日(日)

※本庄市は埼玉県都市ボートレース企業団に加入しており、配分金をさまざまな事業に活用しています。