

旭公民館 ☎22・5940

◆筆ペン書道教室

宛名、挨拶、年賀状書きをとおして、筆ペンの使い方を学びます。

日時 10月23日から11月13日 までの毎週月曜日 全4回
午前10時～11時30分

講師 岩上 郁子 先生
定員 12名(先着順)

費用 1000円(教材費)

※教材・道具は、講師が用意。

申込 10月12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)

北泉公民館 ☎22・2484

◆着物着付け教室

着付けの基本、帯の締め方等を学び、着物を美しく着こなしましょう。

日時 10月19日から11月9日 までの毎週木曜日 全4回
午後1時30分～3時

講師 井上 のり子 先生
定員 7名(先着順)

費用 無料

用意 着物、帯、長襦袢、肌襦袢、裾よけ、伊達締め2本、紐5本、コーリンベルト、

袴、タオル3本、裁縫道具、洗濯ばさみ10個

申込 10月10日(火)午後1時から電話または直接公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)



◆フルート体験教室

週1回30分のフルート体験です。

日時 11月1日から22日までの毎週水曜日 全4回
午前9時～正午

※受講者確定後、8名を4つの時間帯に振り分けれます。

講師 根本 明愛 先生

定員 8名(先着順)

費用 1000円

用意 タオル、筆記用具

申込 10月16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)

◆本庄市の天気の特徴と防災

講座

日時 11月6日(月) 午後1時30分～3時

講師 大野 治夫 先生(気象予報士)

児玉中央公民館(セルデイ) ☎72・8851

◆月釜茶会

お茶会に参加してみませんか。参加は自由、事前予約不要で直接会場へ。

日時 11月12日(日) 午後1時～4時

費用 500円(茶・菓子代)



◆本庄市の天気の特徴と防災

講座

日時 10月24日(火) 午後1時30分～3時

講師 大野 治夫 先生(気象予報士)

定員 30名(先着順)

費用 無料

申込 10月10日(火)から電話または直接公民館へ

共和公民館 ☎72・0337

◆本庄市の天気の特徴と防災

講座

日時 10月30日(月) 午前10時

象予報士) 定員 40名(先着順)

費用 無料

申込 10月16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)

仁手公民館 ☎22・3538

◆女性のための「健康づくり

栄養一講座」健康になりたい男性も大歓迎！

身体の中から美しく。秘められた野菜の力等を、楽しくわかりやすく学びます。

日時 11月6日(月)・13日(月) 全2回 午後2時～3時30分

内容 ①止められる老化のポイント、②不足している栄養素を知る

※希望者には、講座終了後に血管年齢チェックとベジチェックを行います。

講師 明治安田生命(株)職員

定員 20名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 10月13日(金)から電話で公民館へ(木・土・日・休日は連絡不可)

◆楽しいパソコン講座
ワードを使って、年賀状や

カレンダーを作りました。

日時 11月15日から12月13日 までの毎週水曜日 全5回

午後1時30分～3時30分

講師 南 徳美 先生

定員 12名(先着順)

費用 2000円

用意 パソコン(貸出可)、USBメモリ、筆記用具

申込 10月23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)

藤田公民館 ☎22・2332

◆高齢者入浴講座

寒い冬に向けて、交通事故

より多い入浴事故の予防方法を学びます。

日時 11月8日(水) 午後1時30分～3時30分

講師 鈴木 知明 先生

定員 12名(先着順)

費用 700円(テキスト代)

用意 筆記用具

申込 10月10日(火)午後1時30分

から電話または直接公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)

◆歩いて発見健康づくり～ミ

ステリーウォーキング～

史跡の再発見で、脳も体も

活性化するウォーキングで

す。コースは当日発表します。

日時 ①11月9日(木)、②21日(火) 全2回 午前9時～正午

※少雨決行。

集合場所 ①セルデイ駐車場、②児玉総合支所第2庁舎駐車場

講師 町田 喜久雄 先生

定員 20名(先着順)

費用 300円(保険料込・拝観料は別)

用意 歩きやすい服装、運動靴、帽子、雨具

申込 10月10日(火)午後1時30分

分から電話(1通話1名受付)で公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)



1シヨンを図りながらママ友も作れます。

日時 11月22日(水)、29日(水) 全2回 午前10時～11時30分

講師 町田 桑子 先生

定員 5名(先着順)

※1歳未満のお子さんの同伴可。

費用 無料

用意 運動する服装、汗拭き用タオル、飲み物

申込 10月24日(火)から電話で公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

秋の手づくり酵素教室
自分で作らなければ手に入らない酵素。その理由は人体常在菌が知っています。

日時 11月16日(木) 午前10時～正午

講師 中山 要 先生

定員 20名(先着順)

費用 1100円

用意 新品の漬け物樽(20ℓ、上白糖(1.1kg)、包丁、厚いまな板、フェイスタオル、栗・林檎・柿・みかん・ゆず等の季節の果実や野菜類(各2個)と人参・カボチャ(適量)

申込 10月26日(木)から電話で公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

産後ママヨガ教室

産後1年以内のママの骨盤調整を中心としたヨガ教室です。参加者同士のコミュニケ

手な方も楽しめます。

児玉公民館(アスパ)こども(1階) ☎72・4789

◆英語絵本おはなし会(ハロウィン編)

お子さんやお孫さんに読み聞かせたい英語絵本の中からハロウィンのお話を紹介します。絵本好きの方や英語が苦手な方も楽しめます。

日時 10月27日(金) 午前10時～11時

講師 金子 真美 先生(マミーキッズ英語教室)

定員 8名(先着順)

※お子さん連れの参加も大歓迎です。

費用 無料



◆紙芝居を楽しもう

昔、子どもだった大人も、現役の子どもの達も一緒に楽しめる紙芝居の魅力に浸りましょう。絵本とはまた違う、特別の世界観を楽しみましょう。

日時 10月29日(日) 午前10時～11時30分

講師 岡部 千尋 先生、水出 真弓 先生(紙芝居のたね)

定員 30名(先着順)

費用 無料

◆防災講座とパッククッキング

防災に関する情報収集と、災害時やキャンプにも応用できるパッククッキングについて学びましょう。

日時 11月15日(水) 午前10時～正午

講師 市食生活改善推進員、危機管理課職員

定員 20名(先着順)

費用 500円(材料費)

用意 三角巾(バンダナ)、マスク、エプロン、手拭き用タオル、筆記用具、持ち帰り用袋

申込 10月25日(水)から電話または直接公民館へ(木・土・日・休日は連絡不可)

小さなお子さんから大人まで一緒に楽しめます。

申込 10月11日(水)午後1時30分

分から電話または直接公民館へ(木・土・日・休日は連絡不可)

