

「フオークダンス教室」を開催

はにぼんチャレンジ対象事業
懐かしいフオークダンスを基本のステップから学びます。
日時 9月3日から10月15日までの毎週木曜日（9月17日(木)を除く）全6回 午後1時30分～3時30分
会場 シルクドーム
講師 仲 加代子 先生
対象 市内在住・在勤・在学者
定員 30人（先着順）
参加費 無料
用意 運動する服装、室内運動靴、飲み物
申込 8月13日(木)から電話で左記へ
★体育課 ☎ 1152



「ストレッチ&骨盤エクササイズ教室」を開催

はにぼんチャレンジ対象事業
ストレッチで体をほぐし、エクササイズで体の歪みを整えましょう。

日時 9月4日から10月9日までの毎週金曜日 全6回 午前10時～11時30分
会場 シルクドーム
講師 染谷 信子 先生
対象 市内在住・在勤・在学者
定員 30人（先着順）
参加費 500円
用意 運動する服装、ヨガマット（バスタオルでも可）、汗拭き用タオル、飲み物
申込 8月12日(水)から電話で左記へ
※1回の電話で1人分の受付可。
★体育課 ☎ 1152

「人工芝で楽しむテニス教室」を開催

はにぼんチャレンジ対象事業
砂入り人工芝にリニューアルした若泉テニスコートでテニスを楽しんでみませんか？
日時 9月7日から10月26日までの毎週月曜日（9月21日(祝)、10月12日(祝)を除く）全6回 午前10時～11時30分
会場 若泉第一テニスコート
講師 小嶋 弘コーチ（日本体育協会認定スポーツ指導者）
対象 高校生以上の市内在住・

在勤・在学者
定員 20人（先着順）
参加費 2,000円
※初日に集金します。
用意 運動する服装、テニスシューズ、ラケット、汗拭き用タオル、飲み物
申込 8月12日(水)から電話で左記へ
★体育課 ☎ 1152



本庄市体育協会主催「市民柔道大会」を開催

日時 9月13日(日)
受付 午前8時30分～
会場 武道館
参加資格 市内在住・在勤・在学者
競技方法 学年別、男女別個人戦
参加費 無料
申込 8月29日(土)までに柔道連盟・巴（☎ 21171）へ



本庄市レクリエーション協会主催「ウォーキング教室」を開催

①ウォーキングの基礎知識と携行用具について
日時 9月5日(土) 午前9時30分～11時30分
会場 共和公民館
②河内ハイキングコースの歩行実技
日時 9月12日(土) 午前9時30分～11時30分(雨天決行)
会場 本泉グラウンド駐車場
講師 ウォークこだま指導員
対象 市内在住・在勤者
定員 30人（先着順）
参加費 無料
※教室参加者は、ウォーキング大会参加の優先権を得られます。
*詳しくはウォークこだま・塚本（☎ 26847）へ
申込 8月6日(木)から21日(金)までに電話又は直接左記へ
★体育課 ☎ 1152

本庄市レクリエーション協会主催「市民ウォーキング大会」を開催

日時 9月27日(日)
集合 午前6時15分
出発 午前6時30分

※雨天決行です。
集合場所 シルクドーム駐車場
コース 龍王峡自然研究路（栃木県日光市）
※徒歩約3時間のコースです。
対象 18歳以上の市内在住・在勤者
定員 40人（多数の場合抽選）
参加費 4,000円
※9月22日(休)からキャンセル料2,000円がかかります。
用意 歩きやすい服装、帽子、履き慣れた登山靴（運動靴可）、雨具、昼食、飲み物
申込 8月31日(月)（必着）までに往復はがきに参加希望者全員（最大4人まで）の住所・氏名・年齢・電話番号を記入のうえ、左記へ郵送
郵送先 〒367-0044 本庄市見福1-4-14 ウォークこだま・塚本孝史
*お問い合わせは左記へ
★ウォークこだま・塚本（☎ 26847）



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。申し込みはいずれも午前8時30分からです。

本庄公民館 ☎ 247383

◆ワード基礎講習会（午前のクラス）

日時 8月24日から9月14日までの月曜日 全4回 午前9時～正午
講師 南 徳美 先生
定員 12人（先着順）
費用 3,000円
申込 8月11日(火)から電話又は直接公民館へ

◆エクセル基礎講習会（午後のクラス）

日時 8月24日から9月14日までの月曜日 全4回 午後1時～4時
講師 南 徳美 先生
定員 12人（先着順）
費用 3,000円
申込 8月11日(火)から電話又は直接公民館へ

仁手公民館 ☎ 223538

◆楽しく歌おうカラオケ教室
日時 8月24日(月)・31日(月) 全2回 午前10時～正午

講師 齊藤 美穂 先生
内容 良く知っている歌や流行の歌を楽しく歌う
定員 15人（先着順）
費用 無料
用意 筆記用具、飲み物
申込 8月10日(月)から電話又は直接公民館へ

◆楽しいパッチワーク教室

日時 8月26日から9月16日までの毎週水曜日 全4回 午前9時30分～正午
講師 湯本 晴枝 先生
内容 パッチワークの良さを生かした、高さ18cm・横幅29cm・奥行10cmのおしゃれなバッグを作る
※見本が公民館にあります。
定員 12人（先着順）
費用 3,000円
用意 裁縫道具、筆記用具
申込 8月13日(木)から電話又は直接公民館へ



パッチワークのバッグ

◆はじめての3B体操教室

はにぼんチャレンジ対象事業
日時 9月7日(月)・14日(月)・28日(月) 全3回 午後1時30分～3時
講師 岩崎 禮子 先生

内容 用具を使い、音楽に乗って楽しい健康体操を行う
定員 12人（先着順）
費用 無料
用意 運動する服装、上履き、汗拭き用タオル、バスタオル、飲み物
申込 8月20日(木)から電話又は直接公民館へ

北泉公民館 ☎ 22484

◆初心者紙絵教室

日時 8月31日(月)・9月7日(月) 全2回 午後1時30分～3時30分
講師 須賀 しげ子 先生
内容 ハサミだけを使って誰でも簡単にできる和紙絵を描く（色紙2枚作製）
※見本が公民館にあります。
定員 15人（先着順）
費用 500円
用意 ハサミ、筆記用具（鉛筆、消しゴム、定規）
申込 8月10日(月)から電話又は直接公民館へ



和紙絵

◆夏の健康飲料教室

はにぼんチャレンジ対象事業
日時 8月26日(水) 午後1時30分～3時
講師 中澤 弘子 先生
内容 今話題の米麴を使った生甘酒の造り方と、生甘酒の素を使った、健康ドリンクやスープの作り方を学ぶ
定員 12人（先着順）
費用 1,000円（生甘酒・米麴代含む）
用意 エプロン、三角巾、手拭用タオル、筆記用具
申込 8月10日(月)から電話又は直接公民館へ

共和公民館 ☎ 220337

◆冷汁うどん作り教室

日時 8月18日(火) 午前9時30分～午後0時30分
講師 食生活改善推進員児玉支部
内容 冷汁で食べるおいしい手打ちうどんを作る
定員 12人（先着順）
費用 500円
用意 エプロン、三角巾、500mlの空のペットボトル、うどんを持ち帰れる容器、筆記用具、手拭き用タオル
申込 8月8日(土)から電話又は直接公民館へ（火・水・金・土のみ連絡可）

旭公民館 ☎ 225940

◆健康ヨガ教室

はにぼんチャレンジ対象事業
日時 9月7日(月)・14日(月)・28日(月)・10月5日(月) 全4回 午後3時～4時30分
講師 松村 正子 先生
内容 ヨガを通して体をほぐし、ストレス解消を図る
定員 15人（先着順）
費用 無料
用意 運動する服装、ヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物
申込 8月24日(月)から電話又は直接公民館へ