

# 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。  
※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。

## 本庄公民館 ☎247383

### ◆リンパマッサージ講座

日時 10月21日(金)・28日(金) 全2回 午後1時30分～3時  
講師 谷川 ちえみ 先生  
内容 リンパって何?についてのお話とマッサージ方法を学ぶ  
定員 12人(先着順)  
費用 無料  
用意 運動する服装、汗拭き用タオル、上履き、飲み物

### ◆フード中級講座

日時 11月7日から12月5日までの毎週月曜日 全5回 午後1時～4時  
講師 南 徳美 先生  
内容 ワードでオリジナルのクリスマスカードや年賀状を作る

### ◆初心者短歌教室

日時 11月10日から12月1日までの毎週木曜日 全4回 午前10時～正午  
講師 福井 東胡 先生  
定員 20人(先着順)  
費用 3,000円  
用意 筆記用具(テキスト代)

## 藤田公民館 ☎22332

### ◆創作手絞り藍染め教室

日時 10月19日(水)・26日(水) 全2回 午後1時30分～3時30分  
講師 加納 宗仁 先生  
内容 絹のハンカチ(45cm×45cm)を手絞りオリジナル柄の藍染に染める

### ◆楽しい絵手紙教室

日時 11月5日(土)・12日(土)・19日(土) 全3回 午後1時30分～3時30分  
講師 前田 京子 先生  
内容 来年の干支や正月にふさわしい絵の書き方を学ぶ



### ◆着物リフォーム教室

日時 11月4日(金)・11日(金) 全2回 午前10時～正午  
講師 横倉 恵子 先生  
内容 タンスに眠っている着物を今流行のガウチョパンツにリフォームする  
※公民館に見本があります。  
定員 12人(先着順)  
費用 無料  
用意 着物又は羽織(ほど)

講師 福井 東胡 先生  
定員 20人(先着順)  
費用 3,000円  
用意 筆記用具(テキスト代)

### ◆本庄歴史講座「塙保己一と東海道・中山道の旅」

日時 11月4日から18日までの毎週金曜日 全3回 午後1時30分～3時  
講師 新井 弘之 先生  
内容 塙保己一の旅日記と広重・英泉の浮世絵を資料とし、当時の旅に思いを馳せる  
定員 20人(先着順)  
費用 無料  
用意 筆記用具

### ◆本庄東公民館 ☎23404

### ◆珈琲道入門教室

日時 10月25日(火) 午後2時～3時30分  
講師 中村 清美 先生  
内容 日頃愛飲し、健康効果で話題の珈琲の淹れ方を学ぶ  
定員 12人(先着順)  
費用 600円(教材費)  
用意 筆記用具、コーヒークップ、コーヒースプーン、手拭き用タオル

### ◆飾り巻き寿司教室

日時 10月28日(金) 午前9時30分～午後0時30分  
講師 市食生活改善推進員の作り方を学ぶ  
定員 12人(先着順)  
費用 600円(教材費)  
用意 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、持ち帰り容器



### ◆本庄南公民館 ☎218785

### ◆クラブ活動発表会

日時 10月22日(土)・23日(日) 午前9時～午後8時(23日は午後2時まで)  
実演発表 箏演奏、お茶、新日本舞踊、カラオケ、合唱、着物着付け

### ◆本庄西公民館 ☎218786

### ◆「ロコモ」体操教室

日時 10月19日(水)・26日(水) 全2回 午前10時～11時30分  
講師 渡辺 京子 先生  
内容 ロコモ体操(簡単なストレッチ)で体も心もリフレッシュする  
定員 30人(先着順)  
費用 無料  
用意 汗拭き用タオル、飲み物



### ◆朗読教室

日時 10月26日(水)・11月2日(水)・9日(水) 全3回 午前10時30分～正午  
講師 宮崎 富美子 先生  
内容 お腹の底から大きな声で簡単な詩や名作を朗読し、表現を楽しみながら健康を増進する  
定員 15人(先着順)  
費用 無料



### ◆美味い「キムチ」作り

日時 11月7日(月) 午後1時30分～3時  
講師 松本 重子 先生  
内容 季節の野菜を使ったキムチを作る  
定員 24人(先着順)  
費用 1,000円  
用意 薄手のビニール手袋、エプロン

### ◆美しい「キムチ」作り

日時 10月18日(火)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)



### ◆北泉公民館 ☎22484

### ◆北泉公民館 ☎22484

日時 10月15日(土)・16日(日) 午前9時～午後4時(16日は午後3時まで)  
実演発表 カラオケ、大正琴、日本舞踊、オカリナ、囲碁  
展示発表 絵手紙、水墨画、ちぎり絵、書道、手編み、紙粘土、寄植え、切り絵、パッチワーク  
※切り絵の体験コーナーもあります。

### ◆北泉公民館 ☎22484

### ◆北泉公民館 ☎22484

日時 10月20日(木)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)

### ◆北泉公民館 ☎22484

### ◆北泉公民館 ☎22484

日時 10月20日(木)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)

### ◆北泉公民館 ☎22484

### ◆北泉公民館 ☎22484

日時 10月20日(木)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)

### ◆北泉公民館 ☎22484

### ◆北泉公民館 ☎22484

日時 10月20日(木)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)

### ◆北泉公民館 ☎22484

### ◆北泉公民館 ☎22484

日時 10月20日(木)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)

### ◆北泉公民館 ☎22484

### ◆北泉公民館 ☎22484

日時 10月20日(木)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)

### ◆北泉公民館 ☎22484

### ◆北泉公民館 ☎22484

日時 10月20日(木)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)