

川淵三郎塾「少年期スポーツ指導者講習会」

少年期スポーツの指導者として活動をしている人、これから指導者を目指す人や保護者などを対象に講習会を開催します。

日時 2月27日(月) 午後7時～8時30分
会場 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター

講師 村田 浩子 氏(早稲田大学重点領域機構 持続型食・農・バイオ研究所)
演題 少年期スポーツにおける「食」について

定員 80人(先着順)
費用 無料
用意 筆記用具
申込 2月7日(火)から電話又は直接体育課へ

はじめてのゴルフ教室

プロのレッスンで基礎から学んでみませんか。
日時 2月20日から3月9日

日までの毎週月・木曜日 全6回 午後7時～8時30分(初回のみ午後6時45分～8時30分)
会場 ゴルフレンジイグ

講師 萩原 安造 先生
対象 ゴルフがはじめての人又は初心者市内在住・在勤・在学者

定員 30人(先着順)
費用 8,000円(ボール代等)
用意 ゴルフクラブ、ゴルフシューズ又は運動靴

申込 2月9日(木)から電話で左記へ(電話申込のみ)
★体育課 ☎1152

市民体力測定会(フイジカル・フィットネステスト)

春が近づき、身体を動かすには最適な季節です。運動を始めるにあたり、正式な体力測定メニューを実践して、現在の自分の体力を測ってみませんか。測定結果により、実年齢と対比できる体力年齢などが分かります。

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

◆歌声講座「ハートフル音楽コミュニケーション」
日時 3月17日(金) 午後1時30分～3時30分

講師 松村 正 先生
内容 四季の花々や歌にまつわる映像と音楽で楽しく歌う

定員 40人(先着順)
費用 無料
申込 2月27日(月)から電話又は直接公民館へ

◆クラブ活動発表会

本庄公民館で活動しているクラブなどが、活動の成果を発表します。ぜひおいでください。
日時 2月25日(土)・26日(日) 午前9時～午後4時(26日(日)は午後3時まで)

うたんアート、短歌、写真、木目込み人形

◆実演発表
日時 3月5日(日) 午前10時～午後3時

北泉公民館 ☎22484

◆野菜たっぷり「みっこ料理教室」
日時 2月28日(火) 午前9時30分～正午

講師 武州本庄つみっこ研究会
内容 本庄名物つみこの美味しい作り方を学ぶ

定員 16人(先着順)
費用 500円
用意 エプロン、筆記用具、三角巾、手拭きタオル



本庄東公民館 ☎23404

◆キムチ漬け教室
日時 2月28日(火) 午後1時30分～3時30分

講師 松本 重子 先生
内容 本場韓国直伝の素を手作りして、おいしいキムチを作る

定員 20人(先着順)
費用 1,000円
用意 薄いゴム手袋、エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具

本庄西公民館 ☎218786

◆春の装い「ブリザードフラワー教室」
日時 2月25日(土) 午後1時30分～3時30分

講師 佐々木 朱美 先生
内容 季節に合ったデザインのアートフラワールのアートフラワー

定員 15人(先着順)
費用 1,500円
用意 はさみ、筆記用具
申込 2月8日(水)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)

はにぼんチャレンジ対象事業

時30分～午後0時30分
講師 山梨 きく江 先生

内容 プリザーブドフラワーとアーティフィシャルフラワーを使用したギフトにもなる春のアレンジ

定員 15人(先着順)
費用 2,000円
用意 はさみ(ワイヤー用)
申込 2月15日(水)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)

◆ロコモ体操教室

はにぼんチャレンジ対象事業
日時 3月8日(水)・15日(水) 全2回 午前10時～11時30分

講師 渡辺 京子 先生
内容 楽しさと健康の為に年齢を問わずに参加できるロコモ教室

定員 40人(先着順)
費用 無料
用意 汗拭き用タオル、飲み物
申込 2月22日(水)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)

はにぼんチャレンジ対象事業

第一弾「ひざ」生涯元気であり続けるための健康講座

※看護師による健康相談もあります。
定員 40人(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
申込 2月10日(金)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)

◆初めてのスマートフォン体験教室

日時 3月17日(金) 午前10時～正午

講師 天田 亮介 先生
内容 スマートフォン・タブレットの基本的な基本をレクチャー(シニア大歓迎)

定員 15人(先着順)
費用 無料
用意 筆記用具
※スマートフォン・タブレットはお貸しします。

◆楽しいお雛様リース作り

日時 2月28日(火) 午後1時30分

◆楽しいお雛様リース作り

日時 2月28日(火) 午後1時30分

講師 松田 由紀子 先生
内容 壁掛けタイプの可愛いお雛様リースを作る

定員 12人(先着順)
費用 2,000円
用意 はさみ、ボンダ、持ち帰り用袋

◆楽しいスマホ教室

日時 3月14日(火) ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分

講師 天田 亮介 先生
内容 誰でも楽しく安心して取り扱うことができるよう基本から学ぶ

定員 各15人(先着順)
費用 無料
用意 筆記用具
申込 2月20日(月)から電話又は直接公民館へ(火・水・木・金のみ連絡可)

◆ケーキ作り教室

日時 3月21日(火) 午前9時30分～午後1時

講師 渡辺 美奈 先生
内容 デザートに手軽なミル・クレープを作る

定員 12人(先着順)
費用 1,200円(材料費)
用意 エプロン、ハンドタオル、食器用ふきん