

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。

掲載の全公民館事業が
はにぼんチャレンジ対象事業

本庄公民館 ☎247383

◆歌声講座ハートフル音楽
コミュニケーション 花歌

日時 3月26日(月) 午後1時30分～3時30分

講師 松村 正 先生

内容 歌にまつわる話と昔懐かしい童謡や唱歌を参加者全員で歌う。北海道でのガーデニングの様子を写真で紹介する

定員 50名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具、飲み物

申込 3月13日(火)から電話又は直接公民館へ(土・日は連絡不可)



◆ワードでオリジナル冊子
を作る

日時 3月24日(土)・31日(日) 全2回 午前9時～午後3時

※正午から午後1時まででは昼休み。

場所 はにぼんプラザ3階 I-T活動室

講師 南 徳美 先生

内容 ワードでオリジナルの冊子や思い出のアルバムを作る

定員 10名(先着順)

費用 2,000円

用意 パソコン、USBメモリ、使用したい写真又は写真データを10枚程度、冊子を作成する方は冊子に載せる詩や俳句又は川柳など、筆記用具 ※パソコンを持っていない方はお貸しします。

申込 3月14日(水)から電話又は直接公民館へ(土・日は連絡不可)



◆足つぼセルフケア講座

日時 4月9日から23日までの毎週月曜日 全3回

午後1時30分～3時

講師 山口 るみ 先生

内容 足つぼのセルフケア方法を学ぶ

定員 26名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、バスタオル、手拭きタオル、飲み物 ※手足の爪を必ず切ってください。

申込 3月19日(月)から電話又は直接公民館へ(土・日は連絡不可)

本庄東公民館 ☎23404

◆椅子を使ってゆったり太極拳体操教室

日時 4月9日から23日までの毎週月曜日 全3回 午前10時～11時30分

講師 横塚 好子 先生

内容 太極拳を基本に、ゆったり、ゆったりとした呼吸と動作で年齢を問わず椅子を使ったり体力に応じて全身をバランス良く動かす

定員 20名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、室内シューズ、飲み物、汗拭きタオル

申込 3月9日(金)から電話

又は直接公民館へ(木・土・日は連絡不可)

◆フランス刺しゅう教室

日時 4月11日から25日までの毎週水曜日 全3回 午前9時30分～11時30分

講師 中村 嘉子 先生

内容 糸が糸を紡ぐ伝統のアート、フランス刺しゅう独特の技巧を凝らした多種のステッチを学ぶ ※見本が公民館にあります。

定員 15名(先着順)

費用 1,500円(教材費)

用意 刺しゅう針セット、ハサミ

申込 3月9日(金)から電話又は直接公民館へ(木・土・日は連絡不可)



◆ポッチャ体験教室

日時 4月14日(土)・21日(日) 全2回 午後1時30分～3時30分

講師 原真 喜英 先生

※協力 本庄ポッチャの会
内容 パラリンピック種目で、誰でも簡単に楽しめる「ポッチャ」ゲームを

とおして交流
対象 小学生以上(直径8cm程のボールを転がせる人)

◆健康作り教室

日時 3月23日(金) 午前10時～正午

講師 澤中 真弓 先生

内容 第4弾「脳活」。身体を使って脳を鍛える健康講座。看護師による健康相談も実施

定員 40名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、汗拭きタオル、飲み物

申込 3月14日(水)から電話又は直接公民館へ(月・土・日は連絡不可)



本庄南公民館 ☎218785

◆ケーキ作り教室

日時 3月27日(火) 午前10時～正午

講師 渡辺 美奈 先生

内容 ミルフィーユを作る

定員 12名(先着順)

費用 1,200円

用意 エプロン、筆記用具

申込 3月12日(月)から電話(1通話1名)

受付)で公民館へ(木・土・日は連絡不可)

日時 3月28日(水) 午前10時～午後1時

講師 中村 実紀 先生

内容 スタンプパスタとカヴァッタリの2種類のパスタを作る

定員 12名(先着順)

費用 1,500円

用意 エプロン、筆記用具

申込 3月14日(水)から電話(1通話1名受付)で公民館へ(木・土・日は連絡不可)



北泉公民館 ☎22484

◆寄せ植え盆栽教室

日時 3月26日(月) 午後1時30分～3時30分

講師 高田 和正 先生

内容 カリン又は山もみじの5本立て盆栽を作る ※申し込み時に使用樹木の確認をします。

定員 10名(先着順)

費用 1,500円(材料費)

用意 木ばさみ、軍手、筆記用具

申込 3月7日(水)から電話又は直接公民館へ(金・土・日は連絡不可)

◆歌声講座ハートフル音楽
楽コミュニケーション
グリーンバーバの庭は花盛り

日時 4月18日(水) 午後1時30分～3時30分

講師 松村 正 先生

内容 講師のオリジナル曲や、心に響く名曲を歌唱。北海道で進める庭造りも映像で紹介

定員 50名(先着順)

費用 無料

用意 飲み物

申込 3月14日(水)から電話又は直接公民館へ(金・土・日は連絡不可)

児玉中央公民館(セルテイ) ☎28851

◆月釜茶会

お茶会の雰囲気味わってみませんか。毎月第2日曜日に開催しています(ただし、1月と8月は休み)

日時 4月8日(日) 午後1時～4時

費用 500円(茶・菓子代)

◆骨盤体操教室&ストレッチで体メンテナンス

日時 4月4日(水)・11日(水) 全2回 午前10時～11時30分

講師 栗田 美紀 先生

定員 25名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、飲み物、ヨガマット、スポーツタオル(肩にかけられる長さのもの)

申込 3月19日(月)から電話又は直接公民館へ

児玉公民館(アスピアこだま内) ☎24789

◆児玉ウォーキング&塙保己一ゆかりの地をめぐる

日時 3月27日(火) 午前9時～正午

集合場所 児玉総合支所第2庁舎駐車場

講師 根岸 久 先生

内容 ウォーキングで塙保己一墓所周辺の文化財をめぐった後、塙保己一記念館を見学する

定員 20名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、運動靴、飲み物、雨具

申込 3月13日(火)から電話又は直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)

共和公民館 ☎20337

◆リラククスヨガ教室

日時 4月11日(水)・25日(水) 全2回 午後2時～3時30分

講師 S O U K O 先生

内容 ゆったりとした呼吸で健康を意識したヨガ教室

定員 12名(先着順)

費用 無料

用意 ヨガマット又は大判タオル、運動する服装、飲み物

申込 3月17日(土)から電話又は直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)

◆女性学級生募集&新しい仲間と学びの時間

日時 4月17日(火)

開講式 午後1時30分、歌声講座 午後1時45分

※歌声講座では懐かしの曲や思い出の曲を合唱します。

内容 一般教養講座(月に1回程度の開催)

費用 無料(学習内容により実費負担あり)

申込 共和公民館にある申込書に記入のうえ3月17日(土)までに直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)