

本庄公民館 ☎24-7383

◆女性のための健康講座

赤ちゃんがほしい方や毎月の体調管理を学びたい方に役立つ講座です。基礎体温表をもとにお話しします。

日時 6月24日(月) 午前10時～11時30分

講師 福本 敦子 先生(薬剤師・国際中医師)

定員 10名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 6月10日(月)から電話又は直接公民館へ(土・日は連絡不可)

◆臨書に親しむ会〜楷書編〜

中国の優れた書(古典)を手本にして文字を書きます。名筆の鑑賞もします。初めての方も楽しめる講座です。

日時 6月21日(金)・28日(金)・7月5日(金) 全3回 午後1時30分～3時

講師 新井 弘之 先生

定員 15名(先着順)

費用 無料

用意 書道用具(筆・半紙・墨液)、新聞紙

申込 6月11日(火)から電話又は午後1時

は直接公民館へ(土・日は連絡不可)



◆詩吟体験教室

先人達の熱い思いや情景を詩歌を吟じて表現し、健康増進も合わせて楽しみます。

日時 6月26日(水)・7月3日(水)・10日(水) 全3回 午後1時30分～3時

講師 坂口 幸男 先生

定員 10名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具、飲み物

申込 6月7日(金)から電話又は直接公民館へ(木・土・日は連絡不可)

◆鍋帽子でエコクッキング教室

鍋帽子で余熱利用し昆布たつぷり炊込みご飯、大きな肉団子煮込み、根菜サラダ、プリンを作ります。時短で、忙しい方にもお勧めです。

日時 6月29日(土) 午前10時～午後1時

講師 金井 久美子 先生、本庄もより会員

定員 8名(先着順)

費用 550円(材料費)

用意 筆記用具、エプロン、三角巾、手拭き用タオル

申込 6月10日(月)から電話又は直接公民館へ(木・土・日は連絡不可)



◆英語の絵本を楽しもう

意外と簡単！英語絵本の読み方、楽しみ方を学びます。

日時 6月25日(火) 午後2時～3時30分

講師 西崎 妙子 先生

定員 12名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 6月10日(月)から電話又は直接公民館へ(木・土・日は連絡不可)

◆「本庄農業女子直伝！農家のごはん」を作ろう

旬のとりたて野菜を使った一汁三菜プレートを作ります。

※採りたて野菜のおみやげ付

日時 7月6日(土) 午前10時～午後1時

講師 牧野 涼子 先生、須賀 恵美 先生、島田 若葉 先生(本庄農業女子)

定員 15名(先着順)

費用 大人 1000円、子ども 500円

用意 エプロン、三角巾(バندانナ等)、手拭き用タオル

申込 6月10日(月)から電話又は直接公民館へ(木・土・日は連絡不可)



◆楽しい・おもしろい3B体操体験教室

初心者でも楽しく学べる3B体操体験教室です。

日時 6月24日(月)・7月1日(月)・8日(月) 全3回 午後

1時30分～3時
講師 飯島 春枝 先生(日本3B体操協会公認指導員)

定員 15名(先着順)

費用 無料

※用具はすべて教室で用意。

申込 6月10日(月)から電話又は直接公民館へ(木・土・日は連絡不可)



◆楽しいトールペイント教室

メガネやスマホも置くことができる便利で使いやすいマルチスタンドを作ります。初めての方でも楽しく作ることができます。

※公民館に見本があります。

日時 6月27日(水) 午後1時30分～3時30分

講師 富樫 理恵子 先生

定員 15名(先着順)

費用 1500円

用意 筆拭き用布、エプロン

申込 6月10日(月)から電話又は公民館へ(木・土・日は連絡不可)

旭公民館 ☎22-5940

◆骨盤調整ストレッチ教室

体の要である骨盤を調整した運動で、肩凝りや腰痛を改善します。

日時 6月18日(火)・25日(火)・7月2日(火) 全3回 午前10時～11時30分

講師 染谷 信子 先生

定員 15名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、ヨガマット、飲み物、汗拭き用タオル

申込 6月10日(月)から電話又は直接公民館へ(木・土・日は連絡不可)

◆ゼロから始める英会話

中学校程度の英語の基本から、自分のやりたいことや意思を伝える表現、質問のしかた、様子の表現など、基本的な会話表現を学びます。

日時 6月19日(水)・26日(水)・7月3日(水) 全3回 午後1時30分～3時

講師 千田 麗子 先生

定員 15名(先着順)

費用 無料

用意 辞書、筆記用具

申込 6月11日(火)午後1時30分から電話(1通話1名受付)で公民館へ(水・土・日は連絡不可)

◆パン作り教室

季節の野菜を使ったパンを作ります。

日時 6月27日(木) 午前9時30分～午後1時

講師 戸谷 京子 先生

定員 12名(先着順)

費用 1200円

用意 料理する服装

申込 6月13日(水)から電話又は直接公民館へ(木・土・日は連絡不可)

◆浴衣着付け教室

着付けの基本、帯の締め方など、美しく着こなせるよう学びます。

日時 6月17日から7月8日までの毎週月曜日 全4回 午後7時～8時30分

講師 井上 のり子 先生

定員 8名(先着順)

費用 無料

用意 浴衣、浴衣用下着、浴衣帯、伊達締め1本、コーリンベルト1本、紐3本、

タオル3本、裁縫道具

申込 6月6日(木)から電話又は直接公民館へ(金・土・日は連絡不可)

◆月釜茶会

お茶会の雰囲気味わってみませんか。

日時 6月9日(日) 午後1時～4時

費用 500円(茶・菓子代)

※1月と8月はお休みです。※申込不要。直接会場へ。

申込 6月12日(水)から電話又は直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)

◆親子で作るシャカシャカクッキー教室

SNSで話題の振って楽しいクッキーを作ってみませんか。

日時 6月22日(土) 午後2時～3時

講師 増澤 桃子 先生

定員 親子8組(先着順)

費用 1セット 800円

用意 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、上履き

申込 6月12日(水)から電話又は直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)

◆親玉公民館(アスピアこだま内) ☎72-4789

◆親子で作るシャカシャカクッキー教室

SNSで話題の振って楽しいクッキーを作ってみませんか。

日時 6月22日(土) 午後2時～3時

講師 増澤 桃子 先生

定員 親子8組(先着順)

費用 1セット 800円

用意 エプロン、三角巾、手拭き用タオル、上履き

申込 6月12日(水)から電話又は直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)

日は連絡不可)

◆パソコン教室(ワード基礎)

までの毎週土曜日(7月27日は休み) 全4回 午前9時30分～11時30分

講師 南 徳美 先生

定員 12名(先着順)

費用 1000円(テキスト代)

用意 ノートパソコン(貸出可)、筆記用具

申込 6月18日(火)から電話又は直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)

◆つまみ細工のストラップづくり教室

伝統工芸の「つまみ細工」を簡単な手法で作ります。

※公民館に見本があります。

日時 6月26日(水) 午後1時30分～3時

講師 前川 綾乃 先生

定員 10名(先着順)

費用 1000円

用意 ハサミ、木工用ボンド、先の細いピンセット

申込 6月12日(水)から電話又は直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)

日は連絡不可)

◆オリジナル虫除けスプレーとかゆみ止めオイル作り教室

アロマオイルを原料にあなただけの虫除けスプレーとかゆみ止めオイルを作ります。

日時 7月3日(水) 午後1時30分～3時

講師 内田 貴美子 先生

定員 10名(先着順)

費用 1000円

用意 筆記用具、飲み物

申込 6月19日(水)から電話又は直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)

◆絵手紙で送る暑中見舞い教室

絵の苦手な方でも素敵な絵手紙が描けるようになる教室です。

日時 7月12日(金)・16日(火) 全2回 午前10時～正午

講師 数井 美恵子 先生

定員 6名(先着順)

費用 200円

用意 筆記用具、飲み物

申込 6月28日(金)から電話又は直接公民館へ(月・木・日は連絡不可)

