

〔本庄市レクリエーション協会主催〕

市民ウォーキング教室

日時 ①8月31日(出) 午前9時30分〜11時30分 ②9月7日(出) 午前9時30分〜正午 全2回

会場 ①共和公民館

②本泉グラウンド・河内ハイキングコース

講師 ①シニアヨガ、チェアヨガ講師

②ウォークこだま指導員

対象 市内在住・在勤・在学者

内容 ①簡単ヨガと腸活ですつと健康維持！〜代謝を上げて免疫力UP！

②河内ハイキングコースでのウォーキング

定員 30名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装

申込 8月8日(木)から16日(金)までに電話で左記へ

★ウォークこだま・黒沢 ☎72-6223



第38回市民インディアカ大会

日時 9月1日(日) 受付 午前9時、試合開始 午前9時30分

会場 市民体育館

対象 市内在住・在勤・在学者及び協会員(女子チーム又は混合チームで構成すること)

競技方法 JIALルール

定員 60名(先着順)

費用 1チーム1000円

申込 8月8日(木)から21日(水)までに電話で左記へ

★本庄市インディアカ協会・新井 ☎21-4880

〔本庄市体育協会主催〕

早朝初心者テニス教室

日時 9月1日から10月20日までの毎週日曜 全8回 午前7時〜9時

会場 若泉第1テニスコート

講師 市テニス協会員

対象 高校生以上の市内在住、在勤、在学者及び協会員

定員 20名(先着順)

費用 一般 3000円、協会員・学生 2500円

用意 テニスのできる服装、テニスシューズ、ラケット

申込 8月8日(木)から電話又は直接左記へ

★体育課 ☎25-1152



市民野球大会兼会長杯争奪野球大会

日時 9月8日(日)〜10月27日(日) 試合開始 午前9時

会場 ケイアイスタジアム(市民球場)、若泉グラウンド、児玉総合運動公園グラウンド

対象 市内在住・在勤の社会人チーム

方式 トーナメント方式(試合時間90分)

費用 1チーム1万円(市野球連盟未登録チームは別途登録料7500円)

申込 8月25日(日)までに電話又は直接左記へ

※キャプテン会議(組合せ抽選会)の連絡は市野球連盟から代表者へ直接電話します。

★スポーツ課 ☎21-7331

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、原則として午前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 ☎24-7383

◆エクセル・ワード中級講座

①エクセル

基礎的な関数の利用と表の作成、印刷をしましょう。

②ワード

基本的な書式設定と図や図形を活用した文章を作りましょう。

※①②は別々の講座になります。ご注意ください。

①②共通

日程 8月19日から9月9日までの毎週月曜日 全4回

時間 ①午前9時〜正午 ②午後1時〜4時

場所 はにぼんプラザ3階1 T活動室

講師 南 徳美 先生

定員 各20名(先着順)

費用 各2000円

用意 パソコン、USBメモリ、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 8月9日(金)から電話又は直接公民館へ(土・日は連絡不可)



児玉中央公民館(セルテイ) ☎72-8851

◆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。

※1月と8月はお休みです。

日時 9月8日(日) 午後1時〜4時

講師 児玉茶道会(表千家)

費用 500円(茶・菓子代)

※申込不要です。直接会場へ。



本庄東公民館 ☎22-3404

◆青春のメロディー(歌って踊ってハッピータイム)

今よみがえる青春の日々、想い出のメロディー with CHELSEA。

日時 9月8日(日) 午後2時〜4時(途中休憩あり)

演奏 青春バンドチェルシー

費用 無料

用意 飲み物

※申込不要です。直接会場へ。

協力 諏訪町自治会

◆産後ママ ピラティスエクササイズ教室

育児中、心も体も健康で過ごせるようエクササイズを学びます。

日時 9月13日(金)・20日(金) 全2回 午前11時30分〜午後0時30分

講師 S O U K O 先生(産後姿勢認定アドバイザー)

対象 産後3か月以上1年未満の方(お子さん同伴可)

定員 5名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、汗拭き用タオル、ヨガマット又は大判バスタオル、飲み物

申込 8月19日(月)から電話又は直接公民館へ(木・土・日は連絡不可)

本庄西公民館 ☎21-8786

◆地域防災講座

西公民館の周辺地域を念頭に置いた地域防災を学びます。

日時 9月26日(木) 午後1時30分〜3時

講師 本庄市危機管理課職員

定員 30名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 8月8日(木)から電話又は直接公民館へ(水・土・日は連絡不可)

本庄南公民館 ☎21-8785

◆初心者陶芸教室

陶芸の基礎、基本を学び、お茶碗やお皿を完成させましょう。初めてでも素敵な作品ができます。

日時 9月14日から10月12日までの毎週土曜日(9月28日を除く) 全4回 午前

10時〜正午

講師 栗林 隆博 先生

定員 15名(先着順)

費用 1000円

用意 エプロン、手拭き用タオル

※作りたい作品を考えてきてください。

申込 9月2日(月)から電話又は直接公民館へ(木・土・日は連絡不可)

◆木目込み人形教室

木目込みで来年の干支(子)の置物を作りましょう。

日時 9月17日から10月8日までの毎週火曜日 全4回 午前9時30分〜正午

講師 戸谷 久竹 先生(久月人形学院正教授)

定員 12名(先着順)

費用 3500円(台別)



北泉公民館 ☎22-2484

◆初心者沖繩三線教室

三線の持ち方から始め、弦の弾き方・音階・楽譜の読み方・簡単な曲の演奏まで学びます。

日時 9月2日(月)・9日(月)・30日(月) 全3回 午後1時30分〜4時30分

講師 西田 和美 先生

定員 12名(先着順)

費用 300円

用意 三線

※持っていない方にはお貸しします。

申込 8月19日(月)から電話又は直接公民館へ(金・土・日は連絡不可)

仁手公民館 ☎22-3538

◆手作りまんじゅう教室

本庄に伝わる田舎まんじゅう(お月見まんじゅうと炭酸まんじゅう)を作ってみませんか。

日時 9月11日(水) 午前9時30分〜正午

講師 市食生活改善推進員

定員 12名(先着順)

費用 500円