

本庄公民館 ☎24-7383

◆足つぼ&体操教室Ⅱ

足つぼのセルフケアと自宅でできる体操を学びましょう。

日時 2月22日(月)・3月1日(月)・8日(月) 全3回 午後1時30分～3時

講師 山口 瑠美 先生
定員 5名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、ヨガマット(バスタオル)、汗拭き用タオル

※手足の爪を必ず切ってきてください。

申込 2月9日(火)から電話又は直接公民館へ(水・日・休日は連絡不可)



◆歌声講座ハートフル音楽コミュニケーション 花歌だより♪歌は心をつなぐ♪

歌にまつわる話と昔懐かしい童謡や唱歌を講師が歌います。参加者は心の中で歌ってください。また、北海道での

ガーデニング奮闘記を写真で紹介します。

日時 ①2月25日(木)、②2月26日(金) 午後2時～3時30分

※①②のいずれかを選択。

講師 松村 正 先生

定員 各回15名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 2月10日(水)から電話又は直接公民館へ(水・日・休日は連絡不可)

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する運動で、肩凝り、腰痛を改善します。

日時 2月24日(水)・3月3日(水)・10日(水) 全3回 午後2時～3時30分

講師 染谷 信子 先生

定員 8名(先着順)

用意 運動する服装、ヨガマット(バスタオル)、汗拭き用タオル

申込 2月12日(金)から電話(1通話1名受付)で公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

◆ゼロから始めるフランス語会話

アルファベットの読み方、つづりと発音のしくみ、文法の初歩を学び、あいさつ、自己紹介、ミニ会話などを行います。フランス人の生活や社会、文化にもふれていきます。

日時 2月25日から3月25日までの毎週木曜日 全5回 午後1時30分～3時

講師 鈴木 智子 先生

定員 5名(先着順)

用意 筆記用具

申込 2月12日(金)から電話(1通話1名受付)で公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)



◆本庄から見える山々

本庄市から見える、360度の視野に広がる山々を写真と解説でお楽しみください。

日時 ①3月17日(水)、②3月18日(木) 午後1時30分～3時

※①②のいずれかを選択。

講師 岩田 常治 先生

定員 各回18名(先着順)

申込 2月15日(月)から電話又は直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)



本庄西公民館 ☎21-8786

◆珈琲入門教室

プロのバリスタからおいしい珈琲の入れ方を学びます。

日時 2月18日(木) 午後1時30分～3時

講師 齋藤 幸雄 先生(埼玉県調理師専門学校専任講師)

定員 8名(先着順)

費用 500円

用意 手拭き用タオル

申込 2月8日(月)から電話又は直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)



◆桜のミニ盆栽教室

コロナ禍の今年は、ミニ盆栽を自分で育て、家の中で桜のお花見を楽しみましょう。

日時 2月26日(金) 午前10時～11時30分

講師 岩崎 栄司 先生

定員 8名(先着順)

費用 1800円

用意 軍手(ゴム手袋)、持ち帰り用ダンボール箱

申込 2月12日(金)から電話又は直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

◆香りdeリンパマッサージ教室

自分好みの5種類のアロマでクリームを作り、血行促進方法を学びます。足のつりなどを効果的に解消します。

日時 3月1日(月) 午前10時～11時30分

講師 谷川 千江美 先生

定員 10名(先着順)

費用 500円

用意 汗拭き用タオル、膝下が出る服装、ヨガマット(バスタオル)

北泉公民館 ☎22-2484

◆初心者園芸教室

園芸の基本を学び、花作り、緑のカーテン作り、生ごみの資源化を体験します。

日時 3月3日(水)・10日(水)・4月21日(水) 全3回 午後1時30分～3時30分

講師 山本 清美 先生

定員 15名(先着順)

費用 500円(材料費)

用意 汚れてもよい服装、ゴム手袋、軍手、筆記用具

申込 2月15日(月)から電話又は直接公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)

児玉中央公民館(セルディ) ☎72-8851

◆春の児玉を歩く〜塙保己一ゆかりの地を訪ねて〜

日時 3月18日(木) 午前9時～11時30分

集合場所 児玉公民館(アスパアこだま内)

講師 根岸 久 先生

定員 10名(先着順)

費用 無料

用意 歩きやすい服装、雨具、帽子、運動靴、飲み物、汗

拭き用タオル

申込 3月2日(火)から電話又は直接公民館へ

◆タブレットで脳トレ教室

タブレットを使ったシニア向けの脳トレ教室です。

日時 ①3月2日から23日までの毎週火曜日 全4回 午後1時30分～3時、②3月4日から25日までの毎週木曜日 全4回 午前10時～11時30分

※①②のいずれかを選択。

講師 東 禎章 先生

定員 各10名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 2月16日(火)から電話又は直接公民館へ

児玉公民館(アスパアこだま内) ☎72-4789

◆やさしい薬膳〜スーパの食材でつくる薬膳料理〜

毎日の食事に薬膳の知恵を加えてみませんか。手軽に楽しむコツをお伝えします(講義のみ)。

日時 2月19日(金) ①午前10時～11時30分、②午後2時～3時30分

※①②のいずれかを選択。

講師 井上 あや 先生

定員 各回10名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 2月9日(火)午後1時30分から電話又は直接公民館へ(木・土・日・休日は連絡不可)



◆つまみ細工教室

つまみ細工で、卒業式や入学式に胸元を華やかにするコサージュを作りましょう。

※公民館に見本があります。

日時 2月22日(月)・3月1日(月) 全2回 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 2800円(ケース付)

用意 先のとがったピンセット(貸し出し可)、はさみ、木工用ボンド

分から電話又は直接公民館へ(木・土・日・休日は連絡不可)



◆第2回羊毛フェルト教室

やわらかな風合いの羊毛フェルトで気軽に飾れる五月人形を作りませんか。

※公民館に見本があります。

日時 3月8日(月) 午前10時～午後0時30分

講師 青木 京子 先生

定員 12名(先着順)

費用 1500円、

用意 筆記用具

申込 2月15日(月)から電話又は直接公民館へ(木・土・日・休日は連絡不可)



共和公民館 ☎72-0337

◆桜の一本仕立て教室

桜の苗木を盆栽風に仕立て

て家庭で開花させる管理方法を学びます。

日時 2月25日(木) 午前10時～11時30分

講師 岩崎 栄司 先生

定員 12名(先着順)

費用 1800円

用意 軍手(ゴム手袋)、持ち帰り用ダンボール箱

申込 2月15日(月)から電話で公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

◆手作り味噌教室

国産大豆と手作りの麴を使い、添加物を一切使用しない安心安全な美味しい味噌を作ります(できあがり量は約5kg)。

日時 2月27日(土) ①午前10時～11時、②午後1時～2時、③午後3時～4時

※①②③のいずれかを選択。

講師 池田 芳野 先生

定員 各回4名(先着順)

費用 2500円

用意 エプロン、三角巾(バndaナ)、手拭き用タオル、味噌用容器

申込 2月16日(火)から電話で公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)