

本庄西公民館 ☎21・8786

◆写経教室

般若心経の写経を通して、心静かな時間を体験しましょう。

日時 6月25日(金) 午前9時30分～11時30分

講師 新井 如水 先生

定員 10名(先着順)

費用 300円

用意 文鎮、極細筆ペン(小筆・墨汁)、筆記用具

◆教えて!「ふくろう」ふれあい体験教室

生態系のトップに君臨するふくろうの観察や自然の中の役割を学べる楽しい体験教室です。

日時 6月28日(月) ①午前10時～11時、②午後1時～2時

講師 川島 志保 先生(赤城ふくろう一家)

定員 各回10名(先着順)

費用 無料

申込 6月10日(木)から電話または直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

◆山紅葉のミニ盆栽教室

夏の暑さを清涼感で乗り切る緑濃きこけ玉と山紅葉のミニ苗で作る盆栽教室です。

日時 7月9日(金) 午前10時～11時30分

講師 立花 勲 先生

定員 10名(先着順)

費用 1000円

用意 ゴム手袋(軍手)、手拭き用タオル、新聞紙

申込 6月15日(火)から電話または直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

◆はじめての太極拳体験教室

ゆっくりとした伸びやかな動きで、全身を緩め、心も体も癒します。

日時 7月6日から27日までの毎週火曜日 全4回 午後1時30分～3時

講師 井田 勝三 先生

定員 10名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、上履き、汗拭き用タオル

申込 6月14日(月)から電話または直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

◆旭の自然「旭地区に見られる夏の草花」

旭地区の野に生える草花の名前や特色、人々の生活との関わりなどを知り、自然に親しみましょう。室内でのお話と野外観察があります。

日時 6月23日(水) 午前9時～11時

講師 寺尾 好夫 先生

定員 10名(先着順)

費用 無料

用意 野外観察のできる服装(靴・帽子・長ズボン)、筆記用具、防虫スプレー、ループ(お持ちの方)

申込 6月14日(月)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)

◆スポーツウエルネス吹き矢体験教室

中国気功を取り入れた腹式呼吸を使うスポーツウエルネス吹き矢で集中力を高め、健康を増進しながら、吹き矢を楽しみます。

日時 6月23日(水)・7月7日(水)・7月14日(水) 全3回 午後1時～4時

講師 竹迫 清憲 先生

定員 15名(先着順)

費用 1000円

用意 運動靴(室内)

申込 6月11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)

日時 6月23日(水)・7月7日(水)・7月14日(水) 全3回 午後1時～4時

◆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、様子を伝える表現など、基本的な会話表現を学びます。

日時 7月7日から28日までの毎週水曜日 全4回 午前10時～11時30分

講師 千田 麗子 先生

定員 12名(先着順)

費用 無料

用意 英和辞書、筆記用具

申込 6月21日(月)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)

北泉公民館 ☎22・2484

◆四種のクラフト教室

「トールペイントで小物入れ作り」、「ハーバリウムの花のボールペン」、「アロマストーンでサシェ作り」、「ポーセリンアートのソープボトル」いろいろなクラフトを楽しみながら制作しましょう。あなただけのオリジナルのグッズができます。

日時 6月14日から7月5日までの毎週月曜日 全4回 午後1時30分～3時30分

講師 田邊 晶子 先生(日本手芸普及協会講師)

定員 12名(先着順)

費用 4000円

用意 エプロン、手拭き用タオル

申込 6月7日(月)から電話または直接公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)



本庄南公民館 ☎21・8785

◆脳トレ・筋トレ・ストレッチ教室

心身を活性化させるエクササイズに取り組み、健康寿命を延ばしましょう。

日時 6月17日(木) 午前10時～11時

講師 入 美由紀 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(バスタオル)

申込 6月7日(月)から電話または直接公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

藤田公民館 ☎22・2332

◆着物リフォーム教室

ゆかたで素敵なブラウスを作ってみませんか。

※公民館に見本があります。

日時 6月23日(水)・30日(水) 全2回 午後1時30分～3時30分

講師 横倉 恵子 先生

定員 10名(先着順)

費用 無料

用意 ゆかたをほどこいてアイロンをかけたもの、裁縫道具



児玉中央公民館 ☎72・8851

◆骨盤体操教室～ストレッチで体メンテナンス～

具、型紙用紙(カレンダー! 障子紙など)、50cm以上の物差し(持っている方)

申込 6月8日(火)午後1時30分から電話(1通話1名受付)で公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)

日時 6月23日(水)・30日(水) 全2回 午前10時～11時30分

講師 栗田 美紀 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(バスタオル)、スポーツ用タオル(肩にかけられるもの)

申込 6月14日(月)から電話または直接公民館へ

児玉公民館 (アスパシアこども内) ☎72・4789

◆パソコン教室

ワードの基本操作をおさらいし、写真やイラストを挿入して見栄えのよい資料作成に挑戦しましょう。

日時 6月26日から7月24日までの毎週土曜日(7月10日は除く) 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

用意 パソコン(貸出可)、USBメモリ、筆記用具

申込 6月14日(月)から電話または直接公民館へ(木・土・日・休日は連絡不可)

◆ドライフラワーの「リース」&ソラフラワーの「壁掛け」を作ります

好みの色合いのドライフラワーやスライスしたソラフラワーを使った話題のソラフラワーにアロマオイルをたらすと香りも楽しめます。ソラフラワーは壁に掛けたり置いたりすることもできます。

※公民館に見本があります。



共和公民館 ☎72・0337

◆認知症予防に効果的! タブレットを使った脳トレ教室

向けの脳トレ教室です。

日時 6月24日から7月15日までの毎週木曜日 全4回 午前10時～11時30分

講師 東 禎章 先生

定員 10名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 6月10日(木)から電話で公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

◆山紅葉と山野草のオリジナル盆栽作り教室

鉢の代わりに瓦を使用し、山紅葉と山野草(ギボウシ・風知草等)の中から選択したものを選び合わせて、オリジナルの盆栽作りを行います。

日時 6月28日(月) 午前10時～11時30分

講師 立花 勲 先生

定員 10名(先着順)

費用 1000円

用意 ゴム手袋(軍手)、手拭き用タオル、新聞紙、持ち帰り容器(段ボール箱等)

申込 6月14日(月)から電話で公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

