

水中ウォーキング&アクアビクス教室

はにぼんチャレンジ対象事業

水の力を利用した水中ウォーキングやアクアビクスで、腰や関節に負担をかけずに筋力アップや運動不足解消を目指しましょう。

日時 2月7日から3月14日までの毎週月曜日 全6回
午後2時〜3時(初回のみ午後1時45分〜3時)

会場 湯かっこ

講師 (株)東京ドームスポーツインストラクター

対象 市内在住・在勤・在学者

定員 40名(先着順)

費用 2000円

用意 水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物など

申込 1月11日(火)から24日(月)までに電話で左記へ

★スポーツ推進課 ☎25・1152



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。
※参加の際は、事前の検温、マスク、飲み物の用意をお願いします。

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

◆漢方と薬膳のお話

冬の生活や風邪などに効果的な漢方と薬膳、薬膳茶のレシピをお伝えします。

日時 ①1月27日(木)、②28日(金) 午後1時30分〜3時

※①②のいずれかを選択。
講師 福本 敦子 先生(薬剤師・国際中医師)

定員 各12名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 1月13日(木)から電話または直接公民館へ(土・日・

休日は連絡不可)
◆パッチワーク教室
使いやすくすてきなコスメポーチを作ります。

※公民館に見本があります。日時 2月18日から3月11日までの毎週金曜日 全4回

午前9時30分〜正午

講師 湯本 晴枝 先生

定員 10名(先着順)

費用 2500円

用意 裁縫道具

申込 1月28日(金)から電話または直接公民館へ(土・日・

休日は連絡不可)



本庄西公民館 ☎21・8786

◆簡単に効果のある健康体操教室

コロナ禍で運動不足を解消したいあなたにぴったりの体幹ストレッチ教室です。

日時 1月24日(月)・31日(月) 全2回 午前10時〜11時30分

費用 2500円

用意 エプロン、三角巾(バ

ンダナ)、手拭きタオル、

筆記用具、味噌用容器(10

ℓ用)、使い捨て手袋

申込 1月11日(火)午後1時30

分から電話または直接公民

館へ(金・土・日・休日は

連絡不可)

◆レザークラフト教室

牛革でオシャレな小銭入れ

を作ってみませんか。

日時 2月3日(木) 午後1時

30分〜3時30分

講師 新井 孝枝 先生

定員 5名(先着順)

費用 3000円

用意 はさみ

申込 1月11日(火)午後1時30

分から電話または直接公民

館へ(金・土・日・休日は

連絡不可)

◆クレイクラフト教室

手軽で焼かずに陶器のよう

なお雛様を作ってみませんか。

※公民館に見本があります。

日時 1月26日(水)・2月2日

(水)・9日(水) 全3回 午後

3時〜3時

30分〜3時

30分〜3時

30分〜3時

30分〜3時

30分〜3時

講師 YUCKY 先生
定員 10名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、上履き、

ヨガマット(バスタオル)、

汗拭きタオル

申込 1月14日(金)から電話ま

たは直接公民館へ(水・土・

日・休日は連絡不可)



◆桜のミニ盆栽教室

桜の盆栽を育て、家の中でひと足早い桜のお花見を楽しみましょう。

日時 2月7日(月) 午後1時

〜2時

講師 岩崎 栄司 先生

定員 10名(先着順)

費用 1800円

用意 ゴム手袋、持ち帰り用

ダンボール箱

申込 1月17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)



講師 YUCKY 先生
定員 10名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、上履き、

ヨガマット(バスタオル)、

汗拭きタオル

申込 1月14日(金)から電話ま

たは直接公民館へ(水・土・

日・休日は連絡不可)



◆桜のミニ盆栽教室

桜の盆栽を育て、家の中でひと足早い桜のお花見を楽しみましょう。

日時 2月7日(月) 午後1時

〜2時

講師 岩崎 栄司 先生

定員 10名(先着順)

費用 1800円

用意 ゴム手袋、持ち帰り用

ダンボール箱

申込 1月17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)



本庄南公民館 ☎21・8785

◆趣味の折り紙教室

伝統の折り紙で、くす玉作りの基本を学びましょう。

日時 1月28日(金)・2月4日

(金)・18日(金) 全3回 午後

1時30分〜4時30分

講師 田中 陽子 先生

定員 9名(先着順)

費用 1500円

用意 筆記用具、ノート、は

さみ、木工用ボンド、色鉛

筆(赤・青)

申込 1月11日(火)午後1時か

ら電話または直接公民館へ

(水・土・日・休日は連絡

不可)



本庄東公民館 ☎22・3404

◆手前味噌作り教室

国産原料を使い安心安全な我が家の味噌を手作りしませんか。申込時に麹の種類を米、麦、大豆の中から選べます。

日時 1月26日(水) 午後1時

30分〜3時

藤田公民館 ☎22・2332

◆初めての手造り味噌教室

地場産大豆と米を使い、発酵から仕込まで添加物を一切使用しない味噌です(できあがり約5kg)。

日時 2月14日(月) 午後1時

〜4時、15日(火) 午前9時

〜午後4時、16日(水) 午前

8時〜11時 全3回

※3日間必ず出席できる方。

講師 加藤 アサ子 先生

定員 12名(先着順)

※キャンセルは1月21日(金)まで。

講師 中澤 弘子 先生

定員 15名(先着順)

費用 無料

①米麴 3800円

②麦麴 3470円

③大豆麴 3545円

※大豆麴は上級者用です(熟成期間最低1年)。

用意 エプロン、三角巾(バ

ンダナ)、手拭きタオル、

筆記用具、味噌用容器(5

kg用)

申込 1月14日(金)から電話ま

たは直接公民館へ(水・土・

日・休日は連絡不可)

◆クレイクラフト教室

手軽で焼かずに陶器のようなお雛様を作ってみませんか。

※公民館に見本があります。

日時 1月26日(水)・2月2日

(水)・9日(水) 全3回 午後

3時〜3時



松井田妙義I.C.から10分/磯部駅から徒歩5分!

お得 **GoTo** トラベル まもなく再開

2020年 楽天アワード 受賞

楽天・じゃらん等 お客様 口コミ 4.5以上の宿

安中割が始まればWでお得!!

温泉マーク発祥の地 磯部温泉

名物の宿 **ホテル磯部ガーデン**

安中市磯部 1-12-5 027-385-0085

www.kodamaseisou.com

ISO14001認証取得

児玉清掃株式会社 ☎0495-72-1038

〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉722-1

お見積りは無料ですのでお気軽にお電話
ご来店ください!! お待ちしております

三ツ星リノベーション

リフォーム・増改築専門店

児玉郡上里町七本木3652-2

0120-72-0084

土・日・祝も 営業してます 9:00~20:00

いつもご愛顧賜りありがとうございます

しみじゆく

とことん支える、ひたすら向き合う

中1中2混成 / 中3単独編成クラス

高: 卒業生以外は早大本庄 / 本高のみ

銀座2-9-8 (北口駅前通り沿い) ☎71-4148

受験に強い

ヒト対ヒトが一番伸びる。オンライン環境にも自信あり!

一生モノの思考力を育てています。

発想・要領・根気の“超”個人指導

※個々の特性に合わせて柔軟に組み立てる独特な指導法