

地域の医療と健康を考える会 講演会

人類の宿命、腰痛・肩こりを救うインナーマッスルの使い方をテーマに、誰もが持っている筋肉を正しく使う方法、腰痛・肩こりを防ぐ方法などを紹介します。

**日時** 3月5日(土) 午後2時～4時(受付 午後1時30分～)

**会場** 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター 13階レクチャールーム1

※状況により、ウェブ方式により開催。  
**講師** 金岡 恒治 氏(早稲田大学スポーツ科学学術院教授、整形外科医)

**対象** どなたでも  
**定員** 40名(先着順)  
**費用** 500円

**申込** 2月22日(火)までに電話、FAX(住所・氏名・連絡先・メールアドレスを記入)またはEメールで左記へ

★(公財)本庄早稲田国際リサーチパーク ☎24・7455・FAX24・7465・Eメール: info@owarp.or.jp(電話受付)

は平日午前9時30分～午後5時)

本庄早稲田塾 幹部候補育成研修

リーダーシップを発揮して組織をまとめること、先を読んで問題解決にあたることなどができる幹部候補を育成する研修です。

広い視野を持つリーダーに成長する機会として、ぜひご参加ください。

**日時** 3月10日(木)・11日(金) 全2回 午前9時30分～午後4時45分

**会場** 早稲田リサーチパーク・コミュニケーションセンター

**講師** 松岡 直人 氏  
**対象** 主任クラス、中堅社員、幹部候補など

**定員** 30名(先着順)  
**費用** 1万6000円

**申込** 3月7日(月)までに電話、またはFAX(会社名、所属先、氏名、年齢、連絡先の電話番号またはメールアドレスを記入)で左記へ

★(公財)本庄早稲田国際リサーチパーク ☎24・7455・

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。

本庄公民館 ☎24・7383

◆弾き語り音楽会

市ゆかりのアマチュア5組がギターなどで弾き語りを行います。音楽の心地よさを体験してください。  
※出演者などは市Eメールで紹介いたします。

**日時** 2月27日(日) 午後4時～5時30分

**会場** はにぼんプラザ1階多目的ホール  
**協力** POC(ポニーの丘音楽クラブ)

**定員** 100名(当日先着順)

費用 無料

※申込不要。当日、直接会場へ。

◆「万葉集」を読む会

日本最古の和歌集「万葉集」の歌を紹介し、歌の意味や歴史的背景などを学びます。

**日時** 2月28日(月)・3月7日(月)・14日(月) 全3回 午後1時30分～3時

※1日のみの受講も可。初めての方も歓迎です。

**講師** 岩田 龍司 先生  
**内容** テーマ「哀しみの相聞」

・1日目 警姫(いわたのひめ)  
・2日目 坂上郎女(さかのうえのいらぬめ)  
・3日目 但馬皇女(たじまのひめ)  
**定員** 17名(先着順)  
**費用** 無料

**用意** 筆記用具  
**申込** 2月15日(火)から電話または直接公民館へ(土・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**

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。参加者は心地よいメロディをお聴きください。また、北海道でのガーデニングの様子を写真で紹介します。

**日時** 2月27日(日) 午後4時～5時30分

スポーツ

みんなで覚えよう! はにぼん体操出前講座

はにぼん体操は、市スポーツ推進委員協議会が考案したオリジナルの体操です。気軽にできる体操として出前講座を行っています。講座後にはDVD等をお渡ししていますので、ご活用ください。

※詳しくは、市スポーツ推進委員または左記へ。

★市スポーツ推進委員協議会事務局(スポーツ推進課内) ☎25・1152



第2回市民太極拳教室

【本庄市スポーツ協会主催】  
**日時** 3月4日から25日までの毎週金曜日 全4回 午前10時～11時

市民ボッチャ体験・交流会

【本庄市レクリエーション協会主催】  
**日時** 3月26日(土) 午後2時15分～(受付 午後1時30分～)

**会場** カミケンシルクドーム サブアリーナ

**対象** 市内在住・在勤・在学者  
**定員** 24名(先着順)  
**費用** 無料

**申込** 2月7日(月)から20日(日)までに電話または直接左記へ

★市ボッチャ協会・原寛 ☎22・4809

本庄東公民館 ☎22・3404

◆沖縄伝統空手道教室

型から実用的な護身までを体得します。初心者・経験者・性別を問わず、子どもから高齢者まで個人のレベルに応じて優しく丁寧に指導します。心身の健康のために始めてみませんか。

**日時** 3月6日(日)・13日(日)・20日(日) 全3回 午前10時～11時

**講師** 遠藤 司 先生(ワイルド王修会沖縄小林流空手道・古武道連盟)

**対象** 小学3年生以上  
※小学生は保護者の同意が必要。

**定員** 12名(先着順)  
**費用** 無料

**日時** ①2月24日(木)、②2月25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15名(先着順)  
**費用** 無料

本庄西公民館 ☎21・8786

◆香りdeリンパマッサージ教室

自分好み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** 2月28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** 膝下が出る服装、ヨガマット(バスタオル)、汗拭き用タオル

**申込** 2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)

**費用** 無料



防犯安全ニュース

ご存じですか? 警察相談専門ダイヤル【#9110】

★危機管理課 ☎25-1184

◆110番は緊急時に

110番通報は、事件や事故に遭ったときや目撃したときなど、警察官に一刻も早く現場へ来てほしい場合に利用する「緊急通報の専用電話」です。

110番にいたずら電話や無言電話

等をするのは、事件や事故などへの対応を遅らせる原因となります。

◆迷ったときは#9110

緊急を要さない警察への相談や要望については、警察相談専門ダイヤル【#9110】をご利用ください。



松井田妙義1.Cから10分/磯部駅から徒歩5分!  
安中キャンペーン開催中(～3/13まで)  
全国民2回接種で5,000円引  
GoToトラベルが絡めばWでお得!!  
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  
新型コロナウイルスの感染状況により、上記キャンペーンは予告なく中止される場合がございます。  
各切霍のお宿 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  
K 児玉清掃株式会社  
〒367-0212 埼玉県本庄市児玉町児玉722-1 ☎0495-72-1038