

市民武術太極拳大会

日時 6月12日(日) 午前9時～50分(受付 午前9時～)
会場 カミケンシルクドーム サブアリーナ
対象 市内在住者、市太極拳連盟会員、太極拳愛好者
費用 2000円
申込 5月28日(土)までに費用を添えて左記へ
★市太極拳連盟事務局・金子 ☎21・9467

市民剣道大会

日時 7月17日(日) 午前10時～(受付 午前9時～)
会場 カミケンシルクドーム
対象 市内のスポーツ少年団員、中学生以上の市内在住・在勤・在学者
種目 個人戦(小学校低学年、高学年、中学生、高校生男子、一般男子、高校生・一般女子)
費用 無料
申込 市内のスポーツ少年団員、市内在学の中学生・高校生は6月5日(日)までに所定の申込書で市剣道連盟幹事へ。それ以外は同日までに電話で左記へ
★市剣道連盟・堀内 ☎24・7661

市民ウォーキング講習会

日時 5月29日(日) 午前9時15分～正午(受付 午前9時～)
会場 カミケンシルクドーム 周辺
対象 どなたでも
定員 40名(先着順)

市民インディアカ教室

日時 6月1日から22日までの毎週水曜日 全4回(午後7時10分～9時(受付午後7時～))
会場 カミケンシルクドーム
講師 鈴木 洋子 氏(JIA指導審判員)
対象 市内在住・在勤・在学者
内容 ルール説明、インディアカボールを使った基本練習、練習試合
定員 30名(先着順)
費用 無料
用意 運動する服装、室内用運動靴、汗拭き用タオル、飲み物
申込 5月9日(月)から25日(水)までに電話または直接左記へ
★市インディアカ協会・中村 ☎090・2544・9179

公民館

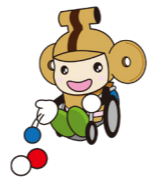
開催場所の記載がないものは、主催公民館が会場です。申し込みは、原則として午前8時30分からです。
※費用のかかる講座のキャンセルは、費用を負担していたり、参加の際は、事前の検温、マスクの着用、飲み物の用意をお願いします。
掲載の全公民館事業が はにぼんチャレンジ対象事業

本庄公民館 ☎24・7383

◆整体教室～家庭内施術編～
家族や友人をケアしたい方におすすめの整体法を学びます。今回は、施術方法を学ぶ教室で、ペアを組んで行います。
日時 5月27日(金)・6月3日(金)・10日(金) 全3回 午後1時30分～3時
講師 山口 瑠美 先生
定員 10名(先着順)
費用 無料
用意 動きやすい服装、ヨガマット(バスタオル)、汗拭きタオル、筆記用具

本庄東公民館 ☎22・3404

◆ポッチャ体験教室
パラリンピック種目で、誰でも簡単に楽しめるポッチャをゲームを通じて体験します。
日時 5月21日(土)・28日(土) 全2回 午後1時30分～3時30分
講師 原島 喜英 先生、「本庄市ポッチャ協会」の皆さん
対象 小学生以上(直径8cm程度のボールを転がせる方)
定員 12名(先着順)
費用 無料
用意 運動する服装、室内用運動靴
申込 5月9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)



ポッチャ体験教室のイラスト

本庄西公民館 ☎21・8786

◆体操と笑いで認知症予防教室
音楽に合わせて体を動かし、笑いヨガで心身の若返りを目指す健康アップ教室です。
日時 5月23日(月)・30日(月)・6月6日(月) 全3回 午前10時～11時30分
講師 野口 久恵 先生(笑いヨガ認定講師)
定員 10名(先着順)
費用 無料
用意 汗拭き用タオル、室内用運動靴
申込 5月9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

◆初心者箏体験教室
日本の伝統楽器である箏の基本を学び、なじみのある曲を練習、演奏しましょう。
日時 5月17日(火)・24日(火)・31日(火) 全3回 午前10時～11時30分
講師 土屋 三津子 先生、原田 淳子 先生
定員 12名(先着順)
費用 無料
用意 筆記用具
申込 5月9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

◆骨盤調整ストレッチ教室
骨盤を中心に、全身のゆがみを整えるやさしい体操です。腰痛や不調を解消し、心も身体もすっきり爽やかにになります。
日時 6月1日(水)・15日(水)・29日(水) 全3回 午後1時30分～3時

旭公民館 ☎22・5940

◆ゼロから始める英会話
中学校で学ぶ程度の英語で、あいさつ、質問の仕方、日常生活で自分の意思を伝える表現、外国で使える便利な表現など、基本的な会話表現を学びます。
日時 5月18日から6月8日までの毎週水曜日 全4回 午前10時～11時30分



野鳥写真教室のイラスト

初めての野鳥写真教室

野鳥との出会いを通して撮影の基本を学び、その楽しさに触れる教室です。
※公民館に写真を展示していただきます。
日時 5月25日(水) 午後1時30分～3時30分
講師 砂永 一行 先生
定員 12名(先着順)
費用 無料
用意 筆記用具
※カメラはなくても参加可能。
申込 5月10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)

仁手公民館 ☎22・3538

◆楽しい・おもしろい3B体操体験教室
初心者でも楽しくおもしろく学べる脳トレ、3B体操体験教室です。
日時 6月6日から27日までの毎週月曜日 全4回 午後1時30分～3時
講師 飯島 春枝 先生(日本3B体操協会公認指導員)
定員 10名(先着順)
費用 無料
用意 運動する服装、汗拭き用タオル、室内用運動靴
申込 5月19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)

児玉中央公民館(セルデイ) ☎72・8851

◆ちびっこ集まれ!昆虫採集教室
昆虫の活動が活発になる5月の児玉で昆虫採集をしませんか。
日時 5月21日(土) 午前9時30分～11時30分
集合場所 観光農業センター
講師 岡田 忠彦 先生
定員 10名(先着順)
※小学生以下は保護者同伴。
費用 無料
用意 帽子、長そで長ズボン、運動靴、汗拭き用タオル、虫を入れる容器、虫捕り網
申込 5月10日(火)から電話または直接公民館へ



昆虫採集教室のイラスト