

旭公民館 ☎22・5940

◆郷土史の疑問くよろず相談会

日頃感じている郷土史に関する疑問や分からないことに講師が答えます。

日時 10月22日(土)・29日(土) 全2回 午前10時～11時30分

講師 塩原 浩行 先生

◆21世紀の天体ショー

皆既月食中に月が惑星の天王星を隠す『惑星食』という、非常に珍しい天文現象を観察します。

日時 11月8日(火) 午後7時～9時

※雨天時は館内で解説します。

費用 無料

用意 筆記用具

申込 10月11日(火)午後1時30分

対象 小学生以上

費用 1000円

用意 エプロン、手拭き用タオル、三角巾(バンダナ)

申込 10月14日(金)から電話で

公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

◆リラックスママヨガ教室

産後1年以内のママの骨盤

講師 岡田 忠彦 先生

定員 15名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 10月24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)

共和公民館 ☎72・0337

◆パンピングフィンづくり

ハロウィンに向けて、自宅でも簡単にできる美味しいスイーツ作りを体験しませんか。

日時 10月29日(土) ①午前10時～正午、②午後1時30分～3時30分

※①②のいずれかを選択。

講師 今村 悦子 先生

定員 各8名(先着順)

対象 小学生以上

※小学3年生以下は保護者同伴。大人のみの申し込みも可。

費用 1000円

用意 エプロン、手拭き用タオル、三角巾(バンダナ)

申込 10月14日(金)から電話で

公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

◆リラックスママヨガ教室

産後1年以内のママの骨盤

調整を中心としたヨガ教室です。参加者同士のコミュニケーションを図りながらママ友も作れます(1歳未満のお子さんの同伴可)。

日時 11月7日(月)・14日(月) 全2回 午後2時～3時30分

講師 町田 桑子 先生

定員 5名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、汗拭き用タオル、飲み物

申込 10月24日(月)から電話で

公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

◆秋の手づくり酵素教室

自分で作らなければ手に入らない酵素。その理由は人体常在菌が知っています。

日時 11月10日(木) 午前10時～正午

講師 中山 要 先生

定員 20名(先着順)

費用 1100円

用意 新品漬け物樽(20～30リットル)、上白糖(1kg)、包丁、厚いまな板、フェイスタオル、栗・林檎・梨・柿(各2個)、人参・カボチャ適量

◆松の盆栽と山野草の苔玉作り教室

松と数種類の山野草の中から選択したものを組み合わせ、盆栽と苔玉作りを行います。

日時 10月18日(火) 午前10時～正午

講師 福本 敦子 先生(薬剤師・国際中医師)

定員 20名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 10月13日(木)から電話または直接公民館へ

北泉公民館 ☎22・2484

◆着物着付け教室

着付けの基本、帯の締め方などを学び、着物を美しく着こなしましょう。

日時 10月19日から11月9日 までの毎週水曜日 全4回

午後1時30分～3時

講師 井上 のり子 先生

定員 7名(先着順)

費用 無料

用意 着物、帯、長襦袢、肌襦袢、すそよけ、伊達締め

2本、紐5本、コーリンベルト、衿芯、タオル3本、裁縫道具

申込 10月11日(火)午後1時から

電話または直接公民館へ(金・土・日・休日は連絡不可)

◆ジュニア短歌教室

想いや感動を景に織り込み、31音で表現する短歌。その基本を学び、実作も行います。青春の思い出を短歌に残しませんか。

日時 10月23日から11月13日 までの毎週日曜日 全4回

午前9時30分～11時30分

講師 倉林 益代 先生

◆初心者太極拳教室

基本を学びながら、太極拳を通じた健康維持について理解を深めます。

日時 11月15日から12月6日 までの毎週火曜日 全4回

午前9時30分～11時

講師 渡辺 竹 先生

定員 8名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、底が柔らかい靴(スニーカー不可)、汗拭き用タオル

申込 10月24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)

◆転びにくい体をつくる健康教室

正しい呼吸法、正しい姿勢を意識して、ウォーキングやスクワットのやり方を見直し、転びにくい体をつくりましょう。

日時 10月31日(月) 午後1時30分～2時30分

講師 稲垣 多朗太 先生

◆ハーブとスパイスを使った簡単瓶詰めレシピ

食材を瓶に詰めて調理します。アレンジ無限で、お

児玉公民館(アスパシア)だま1階 ☎72・4789

調整を中心としたヨガ教室です。参加者同士のコミュニケーションを図りながらママ友も作れます(1歳未満のお子さんの同伴可)。

日時 11月7日(月)・14日(月) 全2回 午後2時～3時30分

講師 町田 桑子 先生

定員 5名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、汗拭き用タオル、飲み物

申込 10月24日(月)から電話で

公民館へ(水・土・日・休日は連絡不可)

◆秋の手づくり酵素教室

自分で作らなければ手に入らない酵素。その理由は人体常在菌が知っています。

日時 11月10日(木) 午前10時～正午

講師 中山 要 先生

定員 20名(先着順)

費用 1100円

用意 新品漬け物樽(20～30リットル)、上白糖(1kg)、包丁、厚いまな板、フェイスタオル、栗・林檎・梨・柿(各2個)、人参・カボチャ適量

◆松の盆栽と山野草の苔玉作り教室

松と数種類の山野草の中から選択したものを組み合わせ、盆栽と苔玉作りを行います。

日時 10月18日(火) 午前10時～正午

講師 福本 敦子 先生(薬剤師・国際中医師)

定員 20名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 10月13日(木)から電話または直接公民館へ

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。

日時 10月17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)

仁手公民館 ☎22・3538

ツツヴァアスタジオ

定員 12名(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、汗拭き用タオル

申込 10月17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)

◆薬膳と養生のお話く快適な冬を目指して

冬を快適に過ごすための薬膳と養生のお話をします。

日時 10月20日(木)・27日(木) 全2回 午後1時30分～2時30分

講師 福本 敦子 先生(薬剤師・国際中医師)

定員 20名(先着順)

費用 無料

用意 筆記用具

申込 10月13日(木)から電話または直接公民館へ

第14回本庄市文化団体連合会文化祭を開催

★本庄市文化団体連合会事務局(本庄公民館内) ☎24-7383

本庄市文化団体連合会に加盟している17団体が舞台発表や作品展示などを行います。

●作品展示

日時 10月22日(土)・23日(日) 午前9時～午後5時(23日は午後4時まで)
内容 短歌、絵画、書道、盆栽、古美術、写真、パッチワークなど

●囲碁実演

日時 10月23日(日) 午前9時30分～午後3時

●舞台発表

日時 10月23日(日) 午前11時～午後1時(予定)
内容 日舞、ダンス、民謡、和太鼓、八木節、琵琶など

【共通】

会場 セルディ
費用 無料
申込 申込不要。直接会場へ

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

◆楽しい編み物教室

持ち運びに便利なスマホケースを作ります。
日時 10月17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)

