

本庄市レクリエーション
協会主催「市民登山教室」
を開催

日時 5月18日から6月15日
までの毎週土曜日 全5回
午後1時30分～4時30分
※6月1日(土)は実技研修で陣
見山に登ります。(午前9時～
午後3時)なお、実技研修の
みの参加はできません。

会場 エコーピア

講師 市山岳協会指導員

対象 市内在住・在勤・在学
者(未経験者も歓迎)

定員 30人(先着順)

参加費 1,000円

用意 筆記用具、動きやすい
服装

※実技研修日の用意は、昼食
飲み物、敷き物、雨具、帽子、
手袋、履き慣れた運動靴

申込 4月10日(火)から5月10
日(金)までに電話又は直接体
育課へ

※お問い合わせは、市山岳協
会・高野(☎④2007)

★体育課☎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。
申し込みはいずれも午前8時
30分からです。

中央公民館 ☎②2798

◆5月のパソコン無料開放日

初級者でパソコンを練習し
たい人は、お気軽にご利用く
ださい。事前の申し込みは不
要です。当日直接公民館へ。

開放日 毎週火・金曜日

※ただし、3日(祝)は開放をお
休みします。

時間 午前9時～正午、午後
1時～4時

※ボランティアの指導者が常
駐し、初級者レベルの内容で
あれば対応します。

児玉中央公民館(セルティ内)
☎⑧8051

◆春野菜の洋風料理教室

日時 4月26日(金) 午前9時
30分～正午

場所 児玉保健センター

講師 市食生活協議会児玉支
部のみなさん

内容 春野菜を使って洋風の
料理を作る

定員 16人(先着順)

費用 500円

用意 エプロン、三角巾、室
内用靴又はスリッパ

申込 4月15日(月)から電話又
は直接公民館へ

◆月釜茶会

毎月第2日曜日に開催して
います。(ただし、1月と8
月はお休みです。)

日時 4月14日(日) 午後1時～
4時

費用 500円(茶・菓子代)

◆山野草と小品盆栽春季展を
開催

日時 4月27日(土)・28日(日)
午前9時～午後5時

本庄公民館 ☎④7388

◆「初心者短歌教室」～美し
い日本語のしらべ～

日時 4月26日から5月31日
までの毎週金曜日(5月3
日(祝)を除く) 全5回 午前
10時～11時30分

場所 本庄公民館

講師 福井 謙次 先生(本
庄短歌会)

定員 15人(先着順)

費用 無料

申込 4月11日(木)から電話又
は直接公民館へ



本庄東公民館 ☎②3404

◆「体の中から生き生き元気」
教室

日時 5月14日(火) 午前10時～
11時30分

講師 田邊 洋子 先生

内容 自分のできるリンパマッ
サージの講義と実習

定員 20人(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、バスタ
オル、飲み物、筆記用具

申込 4月22日(月)から電話又
は直接公民館へ

本庄西公民館 ☎②8786

◆初心者太極拳教室

日時 5月14日(火)・21日(火)・
28日(火) 全3回 午後7時～
8時30分

講師 栗田 美恵子 先生

内容 中国伝統武術の基礎を
学ぶ入門コース

定員 15人(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、汗拭き
用タオル

申込 4月10日(火)から電話又
は直接公民館へ

◆春の歌唱教室
日時 5月20日(月)・27日(月)
全2回 午後7時～8時30
分

講師 中村 忍 先生

内容 人生思い出の歌 懐か
しい歌を全員で楽しく歌う

定員 40人(先着順)

費用 無料

申込 4月17日(火)から電話又
は直接公民館へ

本庄南公民館 ☎②8785

◆パッチワークキルト教室



日時 5月1日から22日まで
の毎週水曜日 全4回 午
前10時～正午

講師 梶田 晴美 先生

内容 春らしい布を使い、パッ
チワークキルトの底つきの
バッグを作る

定員 14人(先着順)

費用 3,300円

※希望者には、糸、針の注文
を行います。

用意 はさみ(布用と紙用各
1本)、定規(20cmと40cm
各1本)、2B鉛筆、裁縫用
具

申込 4月15日(月)から電話又
は直接公民館へ

◆初心者生け花教室
日時 5月11日(土) 午後1時
30分～3時

講師 大林 豊秀 先生、鈴木 豊敏 先生(小原流家元教授)

内容 初夏の生け花を水盤に活けながら、生け花の基本を学ぶ

定員 12人(先着順)

費用 800円

用意 花ばさみ

申込 4月22日(月)から電話又は直接公民館へ



◆春の初心者陶芸教室

日時 5月21日から6月18日

までの毎週火曜日(6月4日(火)を除く) 全4回 午前10時～正午

講師 栗林 隆博 先生

定員 15人(先着順)

費用 1,000円

用意 エプロン、タオル、筆記用具

費用 1,000円

申込 4月30日(火)から電話又は直接公民館へ

藤田公民館 ☎223333

◆和紙折り紙教室

日時 4月24日(火) 午後1時

30分～3時

講師 安藤 和美 先生

内容 こいのぼりと花しょうぶを額入りで仕上げる

定員 15人(先着順)

費用 500円(材料費)

用意 はさみ、ボンド

申込 4月10日(火)から電話又は直接公民館へ

◆いきいき癒しの整体体操教室

日時 5月1日(水)・8日(水)

全2回 午後1時30分～3時

講師 安原 克彦 先生(東日本療術師協会会員・整体師)

内容 筋肉・リンパ・血流を活性化し痛みにも効く体操

定員 12人(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、飲み物

大判バスタオル又はヨガマット

申込 4月15日(月)から電話又は直接公民館へ

仁手公民館 ☎335338

◆飾り巻き寿司教室

日時 4月23日(火) 午前9時

30分～正午

講師 市食生活改善推進員

内容 端午の節句をテーマとした太巻き寿司を作る

定員 12人(先着順)

費用 500円

用意 エプロン、二角巾、手拭きタオル、持ち帰り容器

申込 4月8日(月)から電話又は直接公民館へ



旭公民館 ☎59640

◆骨盤タイエット体操教室

日時 5月17日から6月14日

までの毎週金曜日 全5回 午後2時～3時30分

講師 染谷 信子 先生

定員 15人(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、ヨガマット

ト、飲み物、汗拭きタオル

申込 4月25日(木)から電話又は直接公民館へ

北泉公民館 ☎22484

◆自彊術(健康体操)教室

日時 5月10日(金)・24日(金)

全2回 午後1時30分～3時

講師 坂本 真里子 先生

内容 全身をゆっくり動かし、自立神経を刺激しながら自分自身を整体する健康体操

定員 15人(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、五本指の靴下、汗拭きタオル、飲み物

申込 4月15日(月)から電話又は直接公民館へ

児玉公民館 ☎4789

◆iPad体験教室

日時 4月24日(水) 午前9時

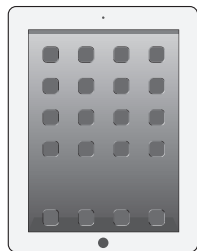
30分～11時30分

会場 児玉公民館別館

講師 東 禎章 先生

内容 とっても便利なiPadを体験

定員 10人(先着順)



費用 1,000円(テキスト代)
申込 4月10日(火)から電話又は直接公民館へ(火・水・金・土のみ連絡可)

共和公民館 ☎20337

◆女性学級生募集～新しい仲間と学びの時間～

日時(開講式と講演講座)

5月14日(火) 午後2時～

内容 一般教養(月1回)

費用 無料(ただし、学習内容により実費負担あり)

申込 専用の申込書を4月12日(金)から直接公民館へ提出(火・水・金・土のみ受付可)

◆いちごムース作り教室

日時 4月24日(火) 午前10時～正午

講師 今村 悦子 先生

定員 12人(先着順)

費用 500円(材料代)

用意 エプロン、三角巾、手拭きタオル

申込 4月12日(金)から電話又は直接公民館へ(火・水・金・土のみ可)

