

本庄市体育協会主催「ソフトボール協会熱中症予防教室」を開催

日時 7月13日(土) 午後2時～4時30分

会場 中央公民館

講師 国立健康・栄養研究所 認定栄養担当者・健康管理士

対象 市内在住・在勤・在学者(中学生以上)

定員 50人(先着順)

参加費 無料

申込 6月11日(火)から電話又は直接左記へ

★体育課 ☎1152

♪神川げんきプラザイベント案内♪

①わくわく!サマーキャンプ(本館泊・野外炊事・キャンプファイヤー)
 日程 8月14日(水)～16日(金) (小学校1年～3年生対象)
 ②冒険キャンプ～夏☆満喫3日間～(テント泊・野外炊事・キャンプファイヤー)
 日程 8月21日(水)～23日(金) (小学校3年～6年生対象)
 《①②共通》定員 各50人(多数の場合抽選)
 費用 10,000円 申込 6月15日(土)～30日(日)までにはがきに希望キャンプ名・住所・氏名・学年・性別・電話番号(昼間連絡のつくもの)を記入のうえ、下記へ郵送
 郵送先 〒367-0234 児玉郡神川町大字池田756 神川げんきプラザ
 ★県立神川げんきプラザ ☎3442

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。申し込みはいつでも午前8時30分からです。

中央公民館 ☎2798

◆7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

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。

◆骨盤ビューティー教室くだ

れでもできる骨盤体操

日時 6月14日(金)・20日(休)

全2回 午前10時～11時30分

講師 栗田 美紀 先生

定員 60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 6月7日(金)から電話又は直接公民館へ

◆季節のパン作り教室

日時 6月25日(火) 午前9時30分～午後1時

講師 中央公民館職員

定員 16人(先着順)

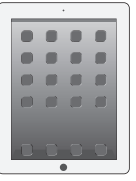
用意 エプロン、三角巾、手拭きタオル

費用 700円

申込 6月11日(火)から電話又は直接公民館へ

◆月釜茶会
 日時 6月9日(日) 午後1時～4時
 費用 500円(茶・菓子代)

◆iPad体験教室
 日時 6月25日(火) 午前9時30分～11時30分
 講師 東 禎章 先生
 内容 実際に手に触れてiPadの色々な機能を体験してみる
 定員 10人(先着順)
 費用 1,000円(テキストト代)
 用意 筆記用具
 申込 6月14日(金)から電話又は直接公民館へ



本庄東公民館 ☎3404

◆アイスコーヒー入門教室

日時 ①6月24日(月)、②7月4日(休) 午後2時～3時30分

講師 中村 清美 先生

内容 アイスコーヒーの本格的な淹れ方を学ぶ

定員 各10人(先着順)

費用 600円(材料費)

用意 筆記用具、コーヒースプーン、手拭きタオル

申込 6月12日(水)から電話又は直接公民館へ

本庄西公民館 ☎8786

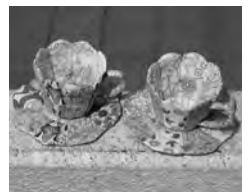
◆パッチワークキルト教室

日時 6月26日から7月17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(日本手芸普及協会講師)

内容 リバティプリントの生地、すてきなティーカープ&ソーサーの小物入れを2客作製

定員 14人(先着順)



費用 3,000円
 用意 定規(30cmくらい)、はさみ(小さめで良く切れる布用と紙用)、HBシャープペン(鉛筆でも可)、裁縫用具

申込 6月11日(火)から電話又は直接公民館へ

◆ストレッチ健康体操教室
 日時 7月2日から16日までの毎週火曜日 全3回 午後1時30分～3時
 講師 渡辺 京子 先生
 定員 25人(先着順)
 費用 無料
 用意 運動する服装、室内用運動靴、飲み物

申込 6月12日(水)から電話又は直接公民館へ

◆「体の中から若さと健康作り」教室
 日時 7月5日(金) 午後1時30分～3時
 講師 田邊 洋子 先生
 内容 自分でできる簡単なリッパマッサージの講話と実習

定員 20人(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、バスタオル、室内用運動靴、飲み物、筆記用具

申込 6月18日(火)から電話又は直接公民館へ

北泉公民館 ☎2484

◆初夏のティーパーティー紅茶教室

日時 6月26日(水) 午前10時〜正午

講師 紅茶シスターズ(上野 昌美 先生・新井 和美 先生)

内容 おいしい紅茶の淹れ方を学び、手作りパンで紅茶を楽しむ

定員 8人(先着順)

費用 1,000円(材料費)

用意 筆記用具

申込 6月10日(月)から電話又は直接公民館へ



藤田公民館 ☎2332

◆バラの芽つぎと仕立て方教室

日時 6月21日(金) 午後1時30分〜3時

講師 中島 一夫 先生

内容 バラの芽つぎによるスタンダードな仕立て方と管理

定員 15人(先着順)

費用 100円

用意 剪定ばさみ、ピンセット、カッターナイフ又は切

り出しナイフ、軍手、レジ袋

◆クラフトバンド手芸教室

日時 6月14日(金)から電話又は直接公民館へ



日時 6月26日から7月24日までの毎週水曜日 全5回 午後1時30分〜3時30分

講師 櫻井 まつ子 先生

定員 15人(先着順)

内容 洋服にも和服にも合うエレガントな石畳編みのバッグの製作

費用 1,300円(材料費)

用意 はさみ、巻尺、木工用ボンド、洗濯ばさみ10個、新聞紙、目打ち(千枚通し)、筆記用具

申込 6月12日(水)から電話又は直接公民館へ

◆ビーズアクセサリー教室

日時 6月25日(火) 午前10時〜正午

講師 小林 浩子 先生

内容 初めての人にもできるネックレスとイヤリングを製作

定員 15人(先着順)

費用 1,000円(材料費)

◆絵手紙教室

日時 7月8日(月) 午後1時30分〜3時

講師 中野 幸恵 先生

内容 暑中見舞いにも使える美しいテッセンの花を描く

定員 15人(先着順)

費用 500円(材料費)

用意 水入れ、鉛筆、消しゴム

申込 6月24日(月)から電話又は直接公民館へ

仁手公民館 ☎23538

◆発酵食品による美味しい料理教室

日時 6月18日(火) 午前9時30分〜正午

講師 市食生活改善推進員

内容 発酵食品を上手に使うた健康でおいしい料理を作る

定員 12人(先着順)

費用 500円

用意 エプロン、タオル、三角巾、手拭きタオル

申込 6月6日(水)から電話又は直接公民館へ

児玉公民館 ☎4789

◆リラックス・ヨガ教室

日時 6月25日(火) 午前10時〜正午

会場 児玉公民館別館

講師 町田 桑子 先生

内容 腰痛予防に下半身を強化して、健康的な体にする

定員 15人(先着順)

費用 無料

用意 運動する服装、ヨガマット又はバスタオル、飲み物

申込 6月11日(火)から電話又は直接公民館へ(火・水・金・土のみ受付可)

◆パソコン教室

日時 7月2日から23日までの毎週火曜日 全4回 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 パソコンで、日常生活に役に立つラベルを作る

定員 10人(先着順)

費用 1,500円(テキストト・ラベル代)

用意 筆記用具

申込 6月12日(水)から電話又は直接公民館へ(火・水・金・土のみ受付可)

共和公民館 ☎0377

◆着物着付け(ゆかた)教室

日時 6月25日から7月9日までの毎週火曜日 全3回 午前10時〜11時30分

講師 井上 のり子 先生

内容 自分でゆかたが着られて、着せられる基本を学ぶ

定員 10人(先着順)

費用 無料

用意 着付け用具一式(着物又はゆかた・帯・腰ひも5本・タオル3枚・洗濯ばさみ5個・伊達締め・コーリンベルト・帯締め・襟芯)

申込 6月11日(火)から電話又は直接公民館へ(火・水・金・土のみ受付可)

◆ワンちゃんのしつけ教室

日時 7月3日(火) 午後2時〜3時30分

講師 本庄保健所職員

内容 愛犬の習性や問題行動などを学び、家族の一員として安全・安心に暮らせる教育ポイントアドバイス

定員 20人(先着順)

※犬を飼う予定の人も参加可

費用 無料

用意 筆記用具

申込 6月14日(金)から電話又は直接公民館へ(火・水・金・土のみ受付可)