



# 暮らし・彩り・公民館 9～10月

事業名	とき	内容	備考
<b>上尾公民館</b> 〒362-0017 ニツ宮750(文化センター内) ☎775-0185 ☎776-7366			
リラックス話し方教室	9月20・27日のいずれも火曜日(全2回)午後1時30分～3時30分	分かりやすい話し方の習得とコミュニケーションの取り方を学ぶ	☎市内に在住か在勤の人 定30人 費無料 ☎9月14日(水)までに往復はがきで
ふるさと学級	10月13日～11月24日(11月3日を除く)の毎週木曜日(全6回)午前9時30分～11時30分	高齢者の健康づくり、防災、コンサート、絵手紙体験などを通して、地域の人たちとの親睦や交流を深める	☎市内に在住か在勤の60歳以上の人 定70人 費無料 ☎9月21日(水)までに往復はがきで
<b>平方公民館</b> 〒362-0059 平方905-1 ☎726-3446 ☎726-3991			
布ぞうりを作る～古い布をリサイクル～	9月29日(木)午後1時～4時30分	捨てるにはもったいない古い布を使って布草履を1足仕上げる	☎市内に在住か在勤の人 定25人 費150円(材料費) 持はさみ、草履1足分の布(Tシャツの場合、大人用は2枚、子ども用は4枚を横に8センチ幅に切り、袖も同様に切った物。浴衣の場合は8～9センチ幅に縦に裂いた物を26センチ長さは長短あっても可)。他の生地でも同様に切った物 ☎9月15日(木)までに往復はがきで
楽しい卓球教室(初心者)	10月17日～11月7日の毎週月曜日(全4回)午後1時30分～3時30分	ラケットの握り方、サーブ・レシーブの打ち方、ルール・マナーを学ぶ	☎市内に在住か在勤の人 定16人 費無料 持ラケット、体育館履き、卓球のできる服装 ☎9月29日(木)までに往復はがきで
<b>原市公民館</b> 〒362-0021 原市3499 ☎721-4948 ☎721-4946			
原市日本語教室 2学期	9月9日～12月16日(9月23日を除く)の毎週金曜日(全14回)午後7～9時	外国籍市民が日本語や地域、日本の文化を学ぶ(マンツーマン方式)	☎市内に在住か在勤の外国籍市民 定20人(先着順) 費無料 ☎9月2日(金曜日)から直接または電話で(途中参加もできる)
子ども土曜教室～あべこべスコープ作りを体験～	9月17日(土)午前9時30分～11時30分	カメラの原理あべこべスコープを厚紙で作る	☎市内に在住の小学3～6年生 定15人(先着順) 費300円(材料代) 持はさみ、カッター ☎9月16日(金)までに直接または電話で
終活講座	①9月28日(水)午後2時～3時30分②9月29日(木)午後2～4時	人生輝いて生きるための知恵を学ぶ 講師/①川崎市泉福寺住職②NPO法人ライフ・アンド・エンディングセンター	☎市内に在住か在勤の人 費無料 ☎当日、直接会場へ

申し込み方法

申し込みは、直接または電話で受け付ける講座(教室)を除き、全て「往復はがき」です。申し込み人は、往復はがきに講座(教室)名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、年齢、学校名・学年(小・中学生)を記入の上、申込日まで(必着)に各公民館へ。応募者多数の場合は抽選します。

☎=対象 ☎=とこ  
定=定員 持=持ち物  
費=費用 申=申し込み

事業名	とき	内容	備考
<b>大石公民館</b> 〒362-0063 小泉747-8 ☎726-6615 ☎726-6616			
自然観察ウォーク	10月13・20日のいずれも木曜日(全2回)午後1時30分～4時	1日目/中分・藤波ふるさとの森、2日目/自然学習館・上尾丸山公園周辺	☎市内に在住か在勤の人 定30人 費無料 持筆記用具、水筒、雨具 ☎9月30日(金)までに往復はがきで ※2日目は自然学習館集合です。
癒やしのリサイクル・アートづくり教室	10月7日～11月4日(10月14日を除く)の毎週金曜日(全4回)午後1時30分～3時30分	使用済みペットボトルを使い、花や動物などの芸術作品を作る	☎市内に在住か在勤の人 定20人 費無料 持ペットボトル、はさみ、筆記用具 ☎9月20日(火)までに往復はがきで
やさしいヨガ教室	9月28日～10月19日の毎週水曜日(全4回)午後3時～4時30分	呼吸に合わせたポーズと瞑想を行う ①身体の軸の確認と初級のポーズ②立って行うポーズ③座って行うポーズ④寝て行うポーズ	☎市内に在住か在勤の人 定40人 費無料 持ヨガマットまたはバスタオル(床に敷くもの)、飲み物 ☎9月16日(金)までに往復はがきで
<b>上平公民館</b> 〒362-0002 南75-1 ☎775-9308 ☎770-1102			
デジタル一眼レフカメラ入門講座	9月26日、10月3日のいずれも月曜日(全2回)午前10時～正午	初心者のための、デジタル一眼レフカメラの基本と写真撮影のこつを学ぶ	☎市内に在住か在勤の人 定30人 費無料 持デジタル一眼レフカメラ、カメラの取扱説明書、筆記用具 ☎9月15日(木)までに往復はがきで
初心者陶芸教室～自分で作品を作ろう～	10月4日(火)・5日(水)・12日(水)・14日(金)・18日(火)・21日(金)(全6回)午後1～4時	陶芸の基礎を学びながら作品の仕上げまでの工程を体験し、小皿、ぐい飲み、マグカップを作る	☎市内に在住か在勤の人 定16人 費千円(材料費) 持タオル2本、手ぬぐい1本(使用済み可)、エプロン ☎9月19日(祝)までに往復はがきで
いきいき教室	10月11日～11月15日の毎週火曜日(全6回)午前10時～11時30分	①安全な行動②健康体操教室③楽しいマジックショー④歴史講座⑤秋のコンサート講座に参加⑥いきいき落語～笑っておくれ～に参加	☎上平地区に在住の60歳以上の人 定150人(先着順) 費無料 持室内シューズ ☎9月16日(金)までに直接または電話で(いきいきクラブ会員は各クラブ会長へ)
ウォーキング基礎講座～歩けば緑の風になる～	10月19日～11月2日の毎週水曜日(全3回)午前9時30分～11時30分	正しい姿勢の歩き方、靴の選び方、適した服装選び、ストレッチなどウォーキングの基礎を学ぶ	☎市内に在住か在勤の人 定30人 費無料 持室内用運動靴(ひも付きで歩きやすい物)、飲み物(水分補給用)、筆記用具、汗拭きタオル ☎9月20日(火)までに往復はがきで
<b>大谷公民館</b> 〒362-0044 大谷本郷949-1 ☎781-0892 ☎780-1113			
日本語教室(2学期)	9月15日～12月1日(11月3日を除く)の毎週木曜日(全11回)午後7～9時	外国籍市民が日本人ボランティアのマンツーマン指導で日常会話を学習しながら、生活に必要な知識を学ぶ	☎市内に在住か在勤の外国籍市民 定10人(先着順) 費千円(入会時の教材費) ☎9月13日(火曜日)までに直接または電話で
水彩画スケッチ教室	10月14日～11月4日の毎週金曜日(全4回)午前9時30分～正午	旅先などで画材が少ない時でも、簡単に風景を描く方法を学ぶ	☎市内に在住か在勤の人 定16人 費無料 持4Bの鉛筆、スケッチブック(A5サイズぐらい) ☎10月3日(月)までに往復はがきで