



手子林公民館だより

令和6年10月1日
発行 手子林公民館
電話 565-2668

主催：羽生市食生活改善推進員協議会

ヘルシークッキング教室

～季節の野菜を使った調理実習です！～

- ▶日 時：11月9日（土）9:30～12:00
- ▶人 数：12人（先着順） ▶費 用：無 料
- ▶持ち物：エプロン、三角きん、筆記用具、持ち帰り用の容器
- ▶申込み：11月2日までに公民館へお申し込みください。



公民館で活動中の サークル のご紹介 ①

手子林公民館では、下記や裏面の通り、たくさんのサークルがあり、皆さま、楽しく活動しています。興味のあるサークルや見学したい等ございましたら、手子林公民館までお問い合わせください。また、新しくサークルを公民館で始めたい等の相談も公民館までご連絡ください。

サークル名	内 容	曜 日	時 間
サークルさんよりコメント			

あっぱれ手子林	よさこいソーラン	週1回(日)	9:00～10:00
小学生中心の「よさこいソーラン踊り」をイベント等で披露しています。楽しんで踊ること、上級生が下級生の面倒をみたり、地域の人たちとの交流を図っています。			

SEEDREAM DANCE CLIP (シードリーム ダンス クリップ)	ダ ン ス	毎 週 (月)	17:30～21:00
毎週月曜日、子ども（年中～小学生）＝17:30～18:30、一般（中学生～）＝19:00～20:30 楽しくレッスンしています。見学随時受付中。初心者でも大歓迎！！			

プ ア レ フ ア	フラダンス	毎 週 (金)	19:00～21:00
フラダンスは、足腰の筋力アップをしたり、美しい姿勢を保つため、インナーマッスルを鍛えたりといい事づくめです。みんなでワイワイ踊りながら健康維持に努めています。			

手子林ふれあい大学

- ⑤10月24日(木)
「蘇れ青春！懐かしき
エレキサウンドを皆様に！」
 - ⑥11月21日(木)
「楽しく脳トレ 健幸音楽♪
・閉講式」
- ※時間：全日 9:30～11:30

はつらつ教室

10月23日(水)
午前10時～11時

健康運動教室

10月4日・11日・18日・25日
午前10時～11時30分

公民館 休館日

2024 10 October						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

○毎週火曜日・18日：スポーツの日



裏面も見てね！

公民館で活動中の サークル のご紹介 ②

サークル名	内 容	曜 日	時 間
サークルさんよりコメント			
みどり会	自 彊 術	毎 週（月）	9:30～11:00
毎日、自宅でできるように指導します。気軽に参加してください。			
太極拳 楽笑クラブ	太 極 拳	毎 週（水）	13:15～15:45
太極拳を通じ会員の親睦を図り、伝統文化の研鑽を目的としています。			
ゆっくりクラブ	体 操	毎 週（金）	10:30～11:30
身体をのばす、ゆっくりした体操で心身ともにリフレッシュ！バランスボールやストレッチポール使った楽しい運動も、おしゃべりしながらリラックスできる時間です！			
リ・ボ ー ン	ストレッチ体操	隔 週（水）	19:00～20:30
体と頭を使って楽しくストレッチ！！			
グレースダンス	社交ダンス	毎 週（木）	13:30～16:00
		第2・4（土）	13:00～16:00
Peach Up（ピーチアップ）	ヨガ・ピラティス	第1・3（金）	19:00～20:30
ストレッチと筋力トレーニングを組み合わせ、柔軟性と筋力を取り戻し、心をリフレッシュします。みんなで心身のバランスを整えましょう！興味がある方、一度試しにきてください！			
将棋クラブ	将 棋	毎 週（月）	13:00～16:30
将棋の経験は問いません。みんなで楽しく将棋を指しませんか？ 会費は無料です。			
雪笹会	茶 道	第 3（土）	13:30～16:00
日本の伝統文化である茶道を通しておもてなしの心を学んでいます。			
書道サークル 墨方	書 道	第1・3（土）	13:30～15:30
栄 会	俳 句	第 2（金）	13:00～15:30
栄会は俳句を楽しむ会です。俳句はそれぞれの個性が出て面白いです。また、皆に認めてもらった時のうれしさは格別です。ぜひ私たちと一緒に俳句を楽しんでみませんか？			
ラウアエ	ハワイアンキルト	第 4（土）	9:30～11:30
月一で集まって好みのハワイアンキルト作品を懇談しながら作ります。			
アンサンブル和奏(ワカ)	洋・和・民族楽器等のアンサンブル	第 1（月）	10:00～12:00
様々な楽器（洋・和・民族）でアンサンブルを楽しむ音楽サークルです。不定期で参加するメンバーもいて、音楽ボランティア活動も行っています。			
ムジカWA-full(ワッフル)	トーンチャイム ミュージックベル	第 2（月）	10:00～12:00
トーンチャイム（2種類）とミュージックベル（4種類）の音楽サークルです。 無理なく楽しくをモットーに、音楽ボランティア活動も行っています。			
羽生市菊花連合会	菊作り研修	不定期（月）	9:00～11:30

