



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、すべて「**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=対象 所=ところ
定=定員 持=持ち物
費=費用 申=申し込み

事業名	とき	内容	備考
原市公民館 〒362-0021 原市3499 ☎721-4948 ☎721-4946			
はらいちにほんごきょうしつ 原市日本語教室 がっき 2学期	9月6日～12月20日 の毎週金曜日(全16回) 午後7～9時	外国人市民が日本語や地域のこと、日本の文化について学ぶ(マンツーマン方式)	対市内に在住か在勤の外国人市民 定20人 (先着順) 費無料 申9月2日(月曜日)から直接または電話で ※途中参加もできます。
ストレッチ&エクササイズ ～いつまでも自分の足で歩く～	9月18日～10月9日 の毎週水曜日(全4回) 午前10時～正午	自分の身体を知り①下肢(足首、膝、股関節)を動かす②上肢(首、肩、胸、股関節)を動かす③呼吸法④究極のスクワットを学ぶ	対市内に在住か在勤の50歳以上の人 定10人 費無料 持大きめのタオル、飲み物 申9月9日(月)までに往復はがきで
上平公民館 〒362-0002 南75-1 ☎775-9308 ☎770-1102			
いきいき教室	10月8日～11月19日 (11月12日を除く)の 毎週火曜日(全6回) 午前10時～11時40分	①ばか面笑福おどり②長生きスポーツレクリエーション③みんなで歌いましょう④パドル体操⑤嚙下障害の予防と認知症⑥民謡を楽しもう	対上平地区に在住の60歳以上の人 定150人 費無料 持室内シューズ 申9月20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の会長へ)
大谷公民館 〒362-0044 大谷本郷949-1 ☎781-0892 ☎780-1113			
インナーマッスルを鍛えて基礎代謝アップ!	10月4～25日の毎週金曜日(全4回)午前10時～11時30分	歪んだ骨格を矯正し、インナーマッスルを鍛えて基礎代謝をアップ。痩せやすく太りにくい身体を作る体操を学ぶ	対市内に在住か在勤の人 定25人 費無料 持運動靴(室内用)、敷くためのバスタオル、飲み物、タオル 申9月24日(火)までに往復はがきで
心をこめて 写仏(初心者対象)	10月3～24日の毎週木曜日(全4回)午後1時30分～3時30分	仏画の上に和紙を重ね描き写す。描き方の基本から学び、気持ちを込め丁寧に自分だけの仏画を描く	対市内に在住か在勤の人 定15人 費無料 持①筆ペン(極細・顔料インキ)②彩色筆(中)③顔彩④パレット⑤筆記用具 ※①②③の購入希望者は、はがきに購入希望の旨を記入してください(実費1,750円)。 申9月17日(火)までに往復はがきで

ギャラリーガイド 9.6 ↓ 10.2

市民ギャラリー

■第26回上尾市美術家協会写真部会展 9月6日(金)～11日(水) 午前10時～午後6時

■第1回栄彩展(書道)観音への一歩 9月13日(金)～17日(火) 午前10時～午後5時

■カメラクラブ四季彩写真展 9月19日(木)～25日(水) 午前10時～午後6時(19日は午後1時から、25日は午後5時まで)

■墨泉会水墨画・水彩画・色えんぴつ画の作品展 9月26日(木)～10月2日(水) 午前10時～午後5時(26日は午後1時から、2日は午後3時まで)

市役所ギャラリー

■大橋和子 欧風刺繍作品展 9月12日(木)～17日(火) 午前10時～午後5時

■第10回写真クラブ撮季会写真展 9月18日(水)～21日(土) 午前10時～午後5時(18日は午後1時から、21日は午後4時まで)

■平成25年度上尾市いきいきクラブ連合会市役所ギャラリー創作展示会 9月25日(水)～27日(金) 午前10時～午後4時30分(27日は午後3時30分まで)



暮らし・彩り・公民館 9・10月

事業名	とき	内容	備考
上尾公民館 〒362-0017 ニツ宮750(文化センター内) ☎775-0185 ☎776-7366			
伝統文化に親しむ	10月1日～11月5日の毎週火曜日(全6回)午前10時～正午	日本の伝統文化である華道・茶道・詩吟を学び、体験することで理解を深め、親しむ	☑市内に在住か在勤の人 定20人 費1,300円(花材費・茶菓子代) 持持ち帰り用の袋(華道で使用)、タオル、エプロン 申9月20日(金)までに往復はがきで
健康講座「里山の植物・薬用植物」	9月27日(金)午後1時30分～3時	日本薬科大学との共催。埼玉県西部の里山に見られる植物と薬草の効能を学び、私たちの生活との関わりについて考える	☑市内に在住かIn勤の人 定30人 費無料 申9月20日(金)までに直接または電話で
上尾ふるさと学級	10月9日～11月20日の毎週水曜日(全7回)午前10時～11時45分	①コンサート「みんなで歌おう」②スポーツレクリエーション③防犯教室④成年後見制度⑤学校給食の役割、試食⑥絵画体験⑦落語鑑賞	☑市内に在住かIn勤の60歳以上の人 定60人 費570円(給食費・画材費) 申9月29日(日)までに往復はがきで ※⑤は11月6日(水)か7日(木)午前11時30分～午後1時に中学校給食共同調理場(上尾村476-1)で行います。
平方公民館 〒362-0059 平方905-1 ☎726-3446 ☎726-3991			
初心者英会話講座	9月27日(金)、10月4日(金)いずれも午前9時30分～11時30分(全2回)	海外旅行で起こる状況を想定し、どのように会話を進めるかを実際に演じ、体験する	☑市内に在住かIn勤の人 定15人 費無料 持筆記用具、ノート 申9月17日(火)までに往復はがきで
アピニアの花栽培教室	9月28日(土)午後1時30分～3時	「21街づくり花の会」と共催。4～10月に花が咲くアピニア(ペチュニアの改良品種)の、種まき、ポットへの移植、苗の育て方を学び、種まきの実習を行う	☑市内に在住かIn勤の人 定20人 費100円(3月に開催する通知はがき代) 持筆記用具 申9月17日(火)まで(必着)に往復はがきで
歌とダンスのコンサート	10月11日(金)午後2時～3時30分(1時30分開場)	唱歌やオペラ、シャンソン、フラメンコや創作ジャズダンスなど 出演/山中久恵(声楽)、道祖土あき子(ダンス)、田邊久美子(ピアノ)	定80人(先着順) 費無料 申当日、直接会場へ