



# 手子林公民館だより

令和8年10月1日  
発行 手子林公民館  
電話 565-2668

## ～クラフトバンド講座～

…クラフトバンドで素敵なバッグを作ってみませんか？

- ▶日 時：11月29日(日)・12月6日(日)  
午前9時30分～11時30分・全2回
- ▶定 員 10名(先着順) ▶費 用：1,000円
- ▶持ち物：筆記用具、はさみ、洗濯ばさみ10個以上、  
定規(20～30cm)、お持ちの方は文鎮<sup>ぶんちん</sup>
- ▶申込み：10月3日(土)から受付開始



※費用を添えて、手子林公民館へご来館ください。(公民館に見本があります)



## 「子ども電子工作教室」

～LED 電子腕時計をハンダごてで作ろう！

- ▶日 時：12月13日(日) 午前9時00分～12時00分
  - ▶対 象：市内の小中学生(小1～3年生は保護者同伴)
  - ▶人 数：15名(先着順) ▶費 用：1,000円
  - ▶持ち物：うわばき、筆記用具 ▶申込み：10月3日(土)から受付開始
- ※費用を添えて手子林公民館へご来館ください

～ 講師：振る舞いそば打ちくらぶ ～

## ～大人の そば 打ち 体験教室～

- ▶日 時：11月14日(土)  
午前9時30分～午後1時00分  
(お蕎麦のお食事時間含みます)
- ▶定 員：10名(先着順) ▶対 象：大人の方
- ▶費 用：1,800円 ▶持ち物：三角きん、エプロン、マスク、上履き(運動靴)
- ▶申込み：10月3日(土)から申込み開始。※費用を添えて手子林公民館へご来館ください



## 手子林ふれあい講座

- ④10月1日(木)  
「新羽生市長、市政を語る」
  - ⑤10月22日(木)  
「詐欺被害注意、消費生活講座」  
「秋のクラシックコンサート」
  - ⑥11月26日(木)  
「楽しく脳トレ 健幸音楽♪」
- ※時間：全日 9:30～11:30

## はっらっ教室

10月28日(水)  
午前10時～11時

## 健康運動教室

10月2日・9日・16日・23日  
午前10時～11時30分

## 公民館休館日

10

| 2026 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・12日(スポーツの日) |    |    |    |    |    |    |

裏面は 運動系サークル紹介 です！見てね！





# 手子林公民館の運動系サークル

| サークル名（運動系）                                                                      | 内 容      | 曜 日      | 時 間         |
|---------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-------------|
| サークルさんよりコメント                                                                    |          |          |             |
| グレースダンス                                                                         | 社交ダンス    | 毎週（木）    | 13:00～16:00 |
| 健康促進と肩こり解消のエクササイズとぼけ防止に音楽にのって社交ダンスを踊りましょう。                                      |          |          |             |
| みどり会                                                                            | 自 彊 術    | 毎週（月）    | 9:30～11:00  |
| 自彊術は100年以上の歴史のある「万病克服の治療体操」です。<br>全身を動かし呼吸法により気を導いて心身の調和を図る体操です。                |          |          |             |
| ゆっくりクラブ                                                                         | 体 操      | 毎週（金）    | 10:30～11:30 |
| ゆっくりした体操と楽しいおしゃべりで、リフレッシュ！                                                      |          |          |             |
| ひまわり                                                                            | 体 操      | 第1（日）    | 14:00～16:00 |
| 毎月第1日曜日の午後の2時間、軽く汗を流しましょう！                                                      |          |          |             |
| リ・ボーン                                                                           | ストレッチ体操  | 月2回（水）   | 18:30～20:30 |
| 身体と頭を使って楽しくストレッチ！！                                                              |          |          |             |
| あっぱれ手子林                                                                         | よさこいソーラン | 毎週（日）    | 9:00～10:00  |
| よさこいソーラン踊りを楽しむ子供中心の団体です。<br>歩き始めた子から小学6年生までが対象です。発表も多数あります。                     |          |          |             |
| SEEDREAM DANCE CLIP<br>（シードリーム ダンス クリップ）                                        | ダ ン ス    | 毎週（月）    | 17:00～21:00 |
| 毎週月曜日、子供～大人まで楽しくダンスのレッスンを行っています。<br>JAZZやHIP-HOPなど、月毎に様々なジャンルのダンスと一緒に踊ってみませんか？  |          |          |             |
| プアレファ                                                                           | 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。 |          |          |             |
| Peach Up（ピーチアップ）                                                                | ヨガ・ピラティス | 第1・3（金）  | 19:00～20:00 |
| ほぐしピラティスで柔軟性と筋力を取り戻し、心をリフレッシュします。仲間募集中！                                         |          |          |             |
| ベビトレヨガ                                                                          | 親子ヨガ     | 不定期（月・水） | 9:30～12:00  |
| 0歳～3歳頃までのお子様とママと一緒に楽しめる親子ヨガです！ママは産後の骨盤調整、お子様は遊びを通して楽しく成長のサポートをします！              |          |          |             |