

公共施設 Information

コミュニティ センター 進修館



◆申問 33・3846
◆開館時間 9時～21時30分



ホームページ

臨時休館のお知らせ

①11月19日(水)16時から②12月22日(月)終日
窓口・電話受付は行いません。駐車場も利用できません。
※公共施設予約システムは利用いただけます
(利用には事前登録が必要)



公共施設
予約システム

レンタサイクルで町を巡ろう！

進修館では、電動アシスト自転車を出しています。町内の移動にぜひご利用ください。ご希望の方は、ボランティア室までお越しください。
貸出時間▶9時～18時 費500円



ぐるる宮代



◆申問 32・1543

◆開館時間 火曜～土曜 9時～21時 日曜・祝日 9時～18時



ホームページ

ミズノキッズダンススクール無料体験会

①11月8日(土)②10時～10時50分③11時～11時50分 場 研修室内 ヒップホップ。これから始める方大歓迎。定 各15名 対 ①小学1～3年生②小学4年生以上 持 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 申 受付中。窓口または電話。

はじめてのズンバ

①11月11日②25日③12月9日④23日すべて火曜 10時30分～11時20分 場 剣道場 内 ラテンの音楽に合わせて踊る創作ダンスエクササイズ 対 ミズノ指導員 定 各日40名 対 16歳以上 費 1回600円 持 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 申 ①②受付中③④11月1日(土)10時～受付。窓口または電話。

はじめてのピラティス

①11月12日②12月3日すべて水曜 11時15分～12時15分 場 会議室内 内 インナーマッスルを重視し姿勢の改善、バランスのとれた体になることを目標にします。対 ミズノ指導員 定 15名 対 16歳以上 費 1,100円 持 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物、ヨガマット 申 ①受付中②11月1日(土)10時～受付。窓口または電話。

ウエルラウンド

①11月12日(水)②12月10日(水)11時15分～12時 場 トレーニングルーム 内 リズムに合わせて30秒間のステップ運動と30秒間のマシントレーニングを繰り返し行うサーキットトレーニングです。対 ミズノ指導員 定 7名 対 16歳以上 費 600円 持 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 申 ①受付中②11月1日(土)10時～受付。窓口または電話。

【無料教室】アクア

①アクアダンス 11月14日(金)、29日(土)、12月5日(金)、20日(土)11時～11時30分 アクアビクス 11月8日(土)、20日(木)、12月13日(土)、25日(木)11時～11時30分 場 室内プール 内 音楽に合わせて有酸素運動を行います。水中なので負担がなく楽に運動できます。対 ミズノ指導員 定 各日30名 対 16歳以上 費 無料(別途入場料400円) 持 水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物 申 予約不要。当日時間までにプールサイドに集合。



はじめてのボクササイズ

①11月21日(金)②12月26日(金)11時～12時 場 研修室内 内 ボクシングの基本スキルを使い、筋コンディショニングと有酸素運動を同時に行います。対 ミズノ指導員 定 各日15名 対 16歳以上 費 1回1,100円 持 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 申 ①受付中②11月1日(土)10時～受付。窓口または電話。

個人参加型プログラム【卓球】

①11月29日(土)14時30分～16時 場 サブアリーナ 内 個人単位で参加し、当日集まった人達でチーム分けをしてゲームを楽しむプログラムです。対 ミズノ指導員 定 30名 対 小学生以上 費 600円 持 動きやすい服装、室内用シューズ、タオル、飲み物 申 11月1日(土)10時～受付。窓口または電話。

郷土資料館



◆申問 34・8882

◆開館時間 火曜～日曜 9時30分～16時30分

◆休館日 毎週月曜(祝日を除く)



ホームページ

移築民家と「アタラシイ」ゲキ20

①11月24日(月・休)13時30分～ 場 町指定文化財旧加藤家住宅前庭、土間 内 記念すべき20回目となる今年度は、旧加藤家住宅の縁側と板の間を舞台に2演目を上演します。竹や木の枝が風に揺れる自然の音との協演を味わいに来てみませんか。当日直接会場までお越しください。 演目▶シング作・島村冬三(盛助) 訳「海に騎りゆく人々」、能「平文」(上演総時間 約2時間)



令和6年度 能「平文」上演の様子

ひとりがたり「村の寶(たから)」

①11月29日(土)13時30分～ひとりがたりの上演、学芸員とのトーク 場 町指定文化財旧加藤家住宅座敷内 内 昨年に引き続き、島村冬三(盛助)が書いた童話としては唯一の「村の寶」を、ひとりがたりの世界でお楽しみいただきます。ひとりがたりとは、身体ひとつで舞台に立ち、作品をそらんじて表現します。語り手▶北原久仁香 氏 ①11月20日(木)17時までに申込フォーム(申込多数の場合は抽選)、21日(金)に申込者に結果を通知



注意事項▶座敷内で鑑賞できるのは20名までです。会場の特性上、椅子などを使用することが出来ず、鑑賞は座布団での座位となります。持ち込みもできません。また、必ず靴下の着用をお願いします。



申込フォーム

令和7年度特別展「笠原沼の造成と新田開発」

①12月21日(日)まで 場 笠原沼は、江戸時代の初め、大河内金兵衛により造成され、その後、井沢弥惣兵衛により、新田開発が行われた沼です。今回の特別展は、この笠原沼の造成と新田開発についてスポットをあてます。特に、笠原沼の造成やその後の笠原沼をめぐる水争いや小規模の新田開発など、新たに判明した事実もありますので、ぜひご覧ください。 場 1階特別展示室 兼ホール 休館日▶11月4日(火)、10日(月)、17日(月)、25日(火)、12月1日(月)、8日(月)、15日(月)



笠原沼絵図

笠原小学校

陽だまりサロン



◆申問 37・0145

◆開館時間

月曜～金曜、第3・第4 土曜 10時～16時



ホームページ

お話とリコーダーのひとときを

☎11月6日(木)13時30分～14時30分 ☎素話とリコーダー演奏で、心癒されるひと時をお過ごしください。素話▶金の髪(フランス、コルシカの昔話) リコーダー▶モルダウ、ビリーブ、竹田の子守唄、アメージング・グレイス他

ポッチャdeかるた

☎11月7日(金)10時30分～11時30分 ☎椅子に座って、大きなかるたがけてお手玉を投げる「ポッチャかるた」です。子どもから大人まで、年齢問わず、ひとりでも家族でもご参加ください。わいわい楽しく「宮代みんなのふくしかるた」を使って遊びましょう。輪投げもあります。

住谷祐一郎 写真展「彼岸花」

☎11月10日(月)～28日(金) ※火曜午前中を除く ☎あいもかわらずこりもせずですが、年降るごとあまり力まず被写体に向かいあえるようになってきているような気がします。どうぞ、おくつろぎのひとときをお過ごしください。

茶の湯と写経を愉しむ

☎11月11日(火)13時30分～15時 ☎茶の湯で心休まるひと時を過ごしませんか? 畳でのお点前も体験できます。漢字、かなによる写経体験(書道)も一緒に楽しみましょう。☎さっさこキッズ代表・井上奈穂子 氏 ☎15組(申込順) ☎500円(茶菓代) ☎前日までに直接または電話

みんなのほっとカフェ

☎11月14日(金)10時30分～12時 ☎子育てや人間関係の悩み、モヤモヤを、ニーズカードを使って整理するお手伝いをします。聞き手▶宮代町家庭教育支援チーム・佐藤氏 ☎どなたでも

秋のほっこり陽だまり音楽会

☎11月15日(土)13時～15時 ☎素敵な演奏を楽しんでいただき、後半は皆で歌って弾こうのコーナーです。楽譜もありますので楽器をお持ちください。出演▶ハミングペコラ、は～もに～、アンソレイユ、アルシェ、沸井三枝子、中谷英一郎 曲目▶赤とんぼ、旅愁、小さい秋見つけた、秋桜他

はるるの折紙タイム

☎11月18日(火)13時30分～15時 ☎何を折るかはお楽しみです。☎10名(申込順) ☎折紙、はさみ、ボンド、のり、定規、鉛筆 ☎前日までに直接または電話

クリスマスリース作り

☎11月22日(土)10時～12時 ☎生の葉を使ったリースを作ります。☎10名(申込順) ☎田口いくよ 氏 ☎800円(材料費) ☎ワイヤーハンガー、花切りばさみ、新聞紙1日分、持ち帰り用袋 ☎前日までに直接または電話



リコーダーを吹きましょう

☎11月22日(土)13時30分～14時30分 ☎先生はいません。吹きたい曲を楽しくみんなで吹いています。☎リコーダー

ぬりえをしましょう

☎毎週月曜13時30分～ ☎ゆったりとした気分で好きな色を塗ってみませんか。脳を活性化したり、自律神経を整えたりする効果があると言われています。☎ぬりえ、色鉛筆など(ない方にはこちらでも用意しています)

いきいきの日

☎毎週火曜10時30分～11時30分 ☎陽だまりサロンで行います。楽しく笑いながら体を動かしましょう。第3火曜はヨガを行います。☎室内履き、飲み物、タオル

囲碁・将棋の日

☎毎週水曜10時～ ☎囲碁・将棋好きの方なら、どなたでも参加できます。仲間作りをしながら楽しいひと時を過ごしましょう。

レッツ!スクエアステップ

☎第2・第4金曜13時30分～15時 ☎マス目を書いてあるマットの上でステップを踏む、筋力アップ&ストレス解消&歩く脳トレ! 頭と身体を同時に鍛えることのできるエクササイズです。お子様連れでも大歓迎です。☎上履き、飲み物、タオル

さをり織り体験の日

☎毎週木・金曜10時30分～12時または13時30分～15時 ☎ウールマフラーを織ります。自分だけのオリジナルマフラーを織ってみませんか? ☎800円(糸代) ☎中細毛糸3玉 ☎前日までに直接または電話

図書館



◆申問 34・9944

◆開館時間

火曜～金曜 9時30分～19時

土・日・祝日 9時30分～18時

◆休館日

毎週月曜(祝日を除く)

11月4日(火)、25日(火)、12月2日(火)



ホームページ

講座「生きる力を育てるために」 ～絵本のある子育て～

☎①11月7日(金)②16日(日)10時30分～12時 ☎研修室 ☎子どもの心を育てる子育てと絵本のお話。2回連続講座(1回のみ参加可) ☎国川恵子 氏 ☎20名程度(先着順) ☎どなたでも

紙芝居と折り紙

☎11月8日(土)14時30分～15時30分 ☎研修室 ☎紙芝居「どんぐりのあかちゃん」ほか 折り紙「とり」



すいようえほんの会

☎11月12日(水)【0・1歳の部】11時～11時15分【2・3歳～の部】11時30分～11時45分 ☎おはなしコーナー ☎ちいさい子の絵本とわらべうたの会

ライブラリーシアター「ファンタジア」 (1940年 アメリカ映画 字幕)

☎11月14日(金)14時～16時 ☎ホール ☎古典音楽とアニメーションを融合させた画期的な表現で、映画史に残る傑作として語り継がれるディズニーの長編アニメ。フィラデルフィア管弦楽団演奏による7曲を収録。



おはなし会

☎①11月15日(土)②22日(土)14時30分～15時 ☎おはなしコーナー ☎①「びんぼうこびと」「お百姓とエンマさま」②「ひねくれもののエイトジョン」「文福茶釜」 ☎4歳以上(目安)

ナクソス音楽会 第8回

「ジャズ・レジェンド～過去の名演を復刻したジャズ音源～」

☎11月16日(日)14時～15時30分 ☎ホール ☎音楽配信サイト「ナクソス・ミュージック・ライブラリー」からお届けします。※生演奏ではありません。

子ども映画会

☎11月22日(土)15時～15時35分 ☎ホール ☎「ネズミさんのおんがえし」「ライオンそらをとぶ」 ☎3歳以上(目安)

にちようえほんの会

☎11月23日(日)【0・1歳の部】11時～11時15分【2・3歳～の部】11時30分～11時45分 ☎おはなしコーナー ☎小さい子の絵本とわらべうたの会

大人のための16ミリ映画会「蔵」(1995年 日本映画)

☎11月29日(土)14時～16時30分 ☎ホール ☎映写機と16ミリフィルムを使って上映します。新潟の造り酒屋を舞台に、大正から昭和にかけて苛酷な運命を生きる家族の愛憎と絆を描く。宮尾登美子原作「蔵」を映像化した感動の文芸大作。出演:浅野ゆう子、松方弘樹、一色紗英

童話と絵本の会

☎11月29日(土)、12月6日(土)【2・3歳～の部】14時30分～14時50分【4歳～小学生の部】15時～15時30分 ☎おはなしコーナー ☎年齢にあわせた絵本の読みきかせ

第24回 朗読会

☎11月30日(日)14時～15時30分 ☎ホール ☎耳から広がる文学の世界をお楽しみ下さい。いもとうこ「いとしの犬ハチ」、川端康成「化粧」ほか。出演:みやしろ朗読の会

