



本町コミュニティセンター

☎543-1031 12月休 2・9・16・23・29～31

■ぽっこりお腹解消 初心者ピラティス&ストレッチ

時11/20、12/4(木)11時～12時 定10人 内心地よい呼吸とともに
 行う体幹トレーニングです 費各回1,000円 申前日までに直接
 または電話

■お腹の底から声を出して～歌おう！ハモろう！

時11/21、12/5(金)10時30分～11時30分 内全身を使ったパワフル
 な歌声が身につく発声やリズム感の指導 定25人 費各回1,000円
 申前日までに直接または電話



コミュニティふれあいセンター

☎596-3322 12月休 2・9・16・23・29～31

■スローヨガ

時11/26、12/10・24(水)11時～12時 定各回8人 内身体と心を調
 えます 費各回1,000円 申前々日までに直接または電話(11/26
 の申込みは11/23まで)

■～気の流を整えて元気に美しく！～ 健康体操♪

時11/28、12/12・26(金)10時～11時 定各回12人 内気の流
 を整えて元気に美しくなりましょう 費各回1,000円 持動きやす
 い服装・飲み物 申前日までに直接または電話



市民センター

☎596-6677 12月休 2・9・16・23・29～31

■今日からはじめる心と体のヨガ習慣 ～やさしい椅子ヨガと自然の癒し～

時12/14(日)10時～11時30分 対高校生以
 上 定40人 内椅子ヨガと森林浴の考え方の
 紹介 費無料 申前日までに直接または電話



産業観光館 ひなの里

☎540-3333 12月休 3・10・17・24・28～31

■つるし雛(干支・午年)製作

時12/6・13(土)10時～
 12時(全2回) 定24人
 費1,200円 持縫針、ま
 ち針等の簡単な裁縫道具
 申11/24(振・月)～30(日)
 10時～15時に電話



花と音楽の館かわさと 花久の里

☎569-3811 12月休 2・9・16・23・28～31

■田舎まんじゅう体験教室

時12/1(月)10時～12時 費700円

■手打ちうどん体験教室

時12/5(金)10時～12時 費1,000円

■手打ちそば体験教室

時12/8(月)9時30分～12時 費1,300円

■寄せ植え教室【①花②多肉】

時①12/7(日) ②12/13(土)各13時30分～ 費各回3,500円

申込みは
 各教室とも
 11/20(木)
 9時以降に
 電話または窓口



にぎわい交流館 にこのす

☎541-2901 12月休 16・28～31



■女性プチ創業コース

時1/17・31、2/7・14・28、3/14(土)13時～15時30分(最終日の
 み10時から15時) 定10人(先着順) 内女性がプチ起業に踏み出
 すためのプログラム。最終回はマルシェ出店をします 費6,000円
 (6回分) 申前日までに電話、窓口またはWebから申込み

■①リラックスヨガ②ママのためのセルフケアヨガ

時①第1・3月曜日 ②第1・4水曜日 ①、②とも10時30分～12時
 定8人 費1,000円/回 持ヨガマット 申前日までに電話、窓口ま
 たはWebから申込み



文化センター クレアこうのす

☎540-0540 12月休 27～31



■第26回おおとり寄席

①三つ巴競演会 ②柳家喬太郎 独演会
 ③入船亭扇遊・春風亭柳橋 二人会(鴻巣市出身の三遊亭萬丸さん出演!)
 時①1/24(土)②2/28(土)③3/8(日)各回14時～(開場13時30分)
 定200人(小ホール・自由席) 費5,000円(3回セット券)、2,000円(単
 独券) 申クリアこうのすチケットセンター窓口またはオンライン

広告

まずはお気軽にお電話ください

◎交通事故 ◎相続 ◎離婚 ◎借金など

受付時間 平日10時～17時 ☎048-775-3557

藤木・根岸総合法律事務所

埼玉弁護士会所属 弁護士 藤木孝男・根岸 遼

上尾市上町 2-1-34 GPビル5階

上尾駅徒歩7分/駐車場完備

詳しくは Webへ



やねかべ雨どい専門工事店

お助け!雨漏り再現調査受付中!

☎0120-579-706

やねのたけい

武井板金(株) 鴻巣市天神4-5-67



うちの子「結婚」しないのかしら?

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、
 プロの仲人がお答えします。

まずはお気軽に仲人にご相談下さい

☎048-640-1001

結婚相談所 ムスベル

さいたま市大宮区下町1-6-2 TS-1ビル7階