



はじめてのピラティス教室

期 日 4月25日、5月2日、9日の金曜日
(全3回)

時 間 午後1:30~3:00

場 所 名和公民館

対 象 市内に在住または在勤の人

定 員 10人（先着順）

内 容 体幹トレーニングとストレッチを組み合わせた今人気のエクササイズです。
初めての人でも安心して行えます。

参加料 無料

申込み 4月11日（金）午前9:00から
直接または電話で名和公民館へ
(TEL 32-0034)



腸活・セルフエクササイズ講座

期 日 5月15日、22日、29日、6月5日の木曜日
(全4回)

時 間 午前10:00~11:30

場 所 名和公民館

対 象 市内に在住・在勤の人

定 員 12人（先着順）

内 容 腸内環境を整える大切さや、疲れた体を自ら調整・ケアする方法を学びます。



回数	日	内 容
1	5/15	腸活って何？ 骨盤調整エクササイズ
2	5/22	うんちから知る腸内環境 腰肉解消エクササイズ
3	5/29	体温を1度上げると健康になる そり腰解消エクササイズ
4	6/5	腸活食事編 股関節ストレッチ

参加料 無料

申込み 4月28日（月）午前9:00から
専用申込フォームまたは電話で
名和公民館へ
(TEL 32-0034)
<https://logoform.jp/form/Gpfu/969288>



▲申込フォーム

IT講習 Word お知らせ文の作成

期 日 5月26日（月）・28日（水）・6月2日（月）・
4日（水）（全4回）

時 間 午後1:30~4:00

場 所 名和公民館

対 象 市内在住のマウス操作・文字入力ができる人

定 員 8人（先着順）

内 容 スタンプラリー開催のお知らせ文やスタンプ表などを例に作成しながら、Wordの使い方や文書のレイアウトを美しく整える方法などを学びます。

持ち物 筆記用具・USBメモリ・Office2007以上のバージョンが入ったノートパソコン

参加料 1200円（テキスト代）

申込み 4月30日（水）午前9:00
から直接または電話で
名和公民館へ
(TEL 32-0034)



名和俳句会

春光を織り込んで行く川の筋

真鍋 俊男

心地良き三月の声ひと日の差

柴崎 光昭

げんげだ
紫雲英田や今は園児の解放区

西川 晴美



名和公民館ホームページや公民館だより
(カラー)はこちらからご覧いただけます。



なにか始めてみませんか？ 令和7年度 名和公民館サークル一覧

R7.4.1現在

曜日/帯		活動時間	サークル名	活動内容	活動週				部屋
月	午前	9:30～11:30	すみれ歌謡教室	歌謡曲、カラオケ	1	2	3		研修室
		10:00～12:00	ソーイング名和	洋裁、小物作り、着物リフォーム		2		4	会議室
		10:00～12:00	フラサークル「ルアナ」	フラダンス(第4月曜は研修室)		2		4	第二研修室・研修室
	午後	13:30～15:00	名和ナイスフラレディース	フラダンス	1	2	3		研修室
		13:00～16:00	名和俳句会	俳句		2			会議室
		13:30～15:30	はなの和 淡彩教室	淡彩画	1		3		第二研修室
火	午前	10:00～11:30	新舞踊サークル	新舞踊	1	2	3		和室
		9:00～12:00	ペン字「あすなろ」	ペン習字		2		4	会議室
		9:30～12:30	女子会パンサークル	パン作り			3		実習室
	午後	13:30～15:30	名和太極拳愛好会	太極拳	1	2	3	4	研修室
		13:30～15:00	ウクレレサークル「ホアロハ」	ウクレレ		2		4	第二研修室
		19:00～22:00	伊勢崎でたらこ実行委員会	子ども育成事業	1	2	3	4	第二研修室
水	午前	9:00～12:00	名和大正琴サークル	大正琴	1	2	3		研修室
		10:00～12:00	名和着付けサークル	着付け	1		3		和室
		9:30～11:30	青い鳥	読み聞かせ打合せ・練習	1		3		会議室
		9:00～12:00	麺打ち同好会	麺打ち(蕎麦・うどん)	1		3		実習室
	午後	13:30～15:30	エージレス名和	ストレッチ体操・ダンス	1	2	3		研修室
		13:30～15:30	クラフトバンドサークル	クラフトバンド		2			第二研修室
木	午前	9:00～12:00	名和太極拳クラブ	太極拳	1	2	3	4	研修室
		10:00～12:00	さくら会	フラワーアレンジメント		2			会議室
		9:30～11:30	さわやかパソコンサークル	パソコン	1			4	
		10:00～11:30	名和ヨガサークル	ヨガ	1	2	3		第二研修室
	午後	13:30～15:30	レクダンス名和	レクダンス、ストレッチ	1	2	3		研修室
		13:30～16:00	日本画サークル「如月会」	日本画	1		3		実習室
		13:30～15:30	名和ダンスサークル	社交ダンス	1	2	3		第二研修室
金	午前	10:00～12:00	バレエストレッチサークル	バレエストレッチ	1	2	3		研修室
		9:30～12:00	藤手芸サークル	藤手芸		2		4	会議室
		9:30～11:30	名和パッチワークサークル	パッチワーク	1		3		会議室
		10:00～12:00	らくらく健康体操	健康体操	1	2	3		第二研修室
	午後	13:30～17:00	いせさき土笛の会「風の音」	オカリナ	1		3		研修室
		13:30～15:30	リズム体操サークル	リズム体操		2		4	研修室
		13:30～15:00	名和ピラティスサークル	ピラティス	1	2	3		第二研修室
土	午前	9:30～12:00	写心塾「A.P.C.」	写真				4	研修室
	午後	14:00～16:00	上武吟詠会	詩吟		2		4	第二研修室

※サークルの都合により活動日等が変更になる場合があります。見学される場合は、事前に名和公民館へお問い合わせください。

日本画サークル 会員募集

油彩・水彩・淡彩画等も良いけれど・・・
日本画も描いてみませんか？

活動日 第1・3木曜日
午後1時30分～4時00分
場 所 名和公民館
会 費 月500円 入会金はなし
※ 活動日にどうぞお気軽に見学にお越しください。



名和俳句会 会員募集

初めての方も歓迎です。俳句に興味をお持ちの方、ぜひ一緒に始めませんか？

活動日 毎月第2月曜日
午後1時00分～4時00分
場 所 名和公民館
会 費 年6000円
※ 見学や入会希望の方は活動日に直接お越しください。

