



# 講座おたより

横瀬町町民会館  
〒368-0072  
埼玉県秩父郡横瀬町大字横瀬 2000  
☎0494-22-2267

## 【第3回】

チキンのトマトソース煮  
カプレーゼ & ペペロンチーノ



イタリアン3品に挑戦！  
手際よくあっという間にできあがりました。  
お家でもサッと作れたら素敵ですね★



## 男の料理塾



## 【第4回】

焼きピロシキ  
& ロールケーキ



外カリッ、中はもっちりなピロシキ。  
揚げるのではなく、表面に油を塗って焼くのでとてもヘルシーです。  
デザートにはふんわりロールケーキ。  
スポンジの巻き方が十人十色で、巻きすが登場した班も！  
美味しくできあがりました。



## 【第5回】

豚ロースのモッツアレラチーズ包み焼き  
ペンネアラビアータ & オニオンスープ



イタリアン3品デー♪  
パン粉が香ばしい包み焼きや、ピリッと辛さが利いたペンネ、  
本格的なオニオングラタンスープ、どれも本格的なプロの味！

令和5年1月24日(火)

## セルフリンパケアと

## 素肌力アップ講座(全3回)

内海 瑠美 先生

### 3回目はフェイスマッサージ

クリーム状のフェイスパックを使用してお顔に実践！  
血液やリンパ液の循環をよくするために効果的なマッサージ方  
法を学びました。肌トラブル改善や健康な肌を保つ近道です♪



# 2023 4月 よこぜ 公民館だより vol.16

令和5年4月1日発行

## 令和5年度 公民館講座予定

★今年度もたくさんの講座を予定しております。  
内容や詳細などは広報よこぜ、または町民会館までお問合せください。

日時	講座	定員	内容
5月28日(日) 午前10時~12時	コットンパール アクセサリ作り	一般 20名	真珠よりもカジュアルに身に付けられるコ ットンパールを使用してアクセサリなどを 作製します。
6月4日(日) 午前10時~12時	親子でベーグル作り教室	親子8組 (2人で1組)	親子でたのしく♪ もっちり美味しいベーグルを作ってみよう！
7月下旬~8月予定	こども夏休み講座	こども 20名	毎年人気のこども講座です。 みんなでたのしく作ってみよう★
9月~12月予定	スポフレ21健康ストレッチ	一般 15名	ゴムチューブを使用して行うストレッチ！ インナーマッスルを鍛えられるスポフレ21 でも人気のレッスンです。みなさんと一緒 に健康な体づくりをしましょう♪
12月予定	味噌づくり教室	一般 20名	毎年人気の味噌づくり教室です。 仕込みから発酵まで一連の工程を学ぶことが できます。

## 文芸横瀬42号発刊

会員の皆さまに作品をお寄せいただき、本年も「文芸横瀬」42号を  
発刊することができました。  
ご協力いただいた先生、会員の皆さまに厚く御礼申し上げます。



1冊 200円  
町民会館窓口にて販売中

# 令和5年度 文化協会サークル一覧



★ご質問・詳細などは町民会館までお問合せください ☎0494-22-2267 (月曜・祝日休館)

サークル名	開催日・時間	受講料	募集
美術・ 工芸・ 技術	<b>七宝焼サークル</b> 第2・4(水) 10:00~15:00 芦ヶ久保活性化センターで、文化祭を目標に和気あいあい作品作りに励んでいます。	年 2,000円	有
	<b>武甲デジカメ写真倶楽部</b> 第2・4(木) 9:30~12:00 デジカメ写真を楽しみ、楽しく、明るいサークル活動を目指しています。 毎月、町民会館ホワイエに写真を展示して町民の皆様にご覧いただいています。	年 3,000円	有
	<b>横瀬書道サークル</b> 第2(水) 13:00~16:00 青山先生の指導のもと、月1~2回練習。11月の文化祭や、正月の書初展を1階ホワイエにて行っています。 生涯学習として楽しみながら頑張っています。お気軽にご入会をお待ちしております。	年 10,000円	有
	<b>よこぜ絵手紙サークル</b> 第1・3(土) 10:00~12:00 季節の花や果物、野菜など描いて楽しんでいます	月 700円	有
	<b>パッチワークサークル (午前)</b> 第1・3(木) 10:00~12:00 少人数ですがおしゃべりしながら針を持ち楽しい時間を過ごしています。	月 1,000円	有
	<b>パッチワークサークル (午後)</b> 第1・3(木) 13:00~15:00 いろいろな色、形、大きさなどのハギレを使い小さい物から大きい物まで講師の先生の指導のもと楽しく活動しています。	月 1,100円	有
	<b>横瀬陶芸会</b> 第3・4(金) 13:30~16:00 土を練り完成作を想像し、楽しみながら作陶しています。	無	無
	<b>横瀬町菊花愛好会</b> 随時実施 菊作りを通じて心を癒し、健康作りや仲間作りに、菊花栽培を始めませんか。	年 3,000円	有
	<b>横瀬町盆栽山野草愛好会</b> 随時実施 予定している6月2日~4日春の盆栽展示会に多数の方の来館をお待ちしております。	年 1,000円	有
	<b>パソコン同好会</b> 毎週(火) 9:00~12:00 Word、Excelなどの勉強。写真のムービ化や編集。インターネットを活用した作品作り etc	月 500円	有
	<b>ソーイング教室(午前)</b> 第2・4(木) 10:00~12:00 MIMA先生のもとでみんなで楽しくソーイングをしています。 昨年はパンツ・コート、玉緑ポケットに挑戦しました。	月 1,000円	無
	<b>ソーイング教室(午後)</b> 第2・4(木) 13:00~15:40 初心者でも楽しく参加できます。	月 1,000円	無
	<b>横瀬ハンドメイド教室</b> 第2・4(火) 10:00~12:00 MIMA先生の4つのモットウ「人と比べない・間違えたら笑う・自画自賛・頑張らない」の元初心者、上級者入りまじっていますが和気あいあいと楽しんで活動しています。	月 1,000円	無
	<b>草木染めサークル</b> 第1(木) 9:00~12:00 横瀬町に生えている草木を使ってオリジナルのものを製作します。	月 1,000円	無
	文 化	<b>茶道教室</b> 第2・4(木) 16:30~20:00 月2回のお稽古をしております。野の花を愛で、四季折々のお軸とその意味を先生に教えて頂き、お釜の湯の音を聞きながら一人ひとりお点前をしています。和やかで楽しい茶道教室です。	月 2,000円
<b>川柳を楽しむ会</b> 第4(水) 14:00~17:00 川柳の作句 講師からいただいた課題と自由題で作品を持ち寄り、会員相互で批評する		月 500円	有
<b>横瀬町短歌教室</b> 第2(火) 13:00~16:00 短歌の基本は三十一(ミソヒト)文字で綴るだけ。少人数で楽しい時間が過ごせます。		年 5,000円	有
<b>横瀬囲碁クラブ</b> 毎週(日) 13:00~17:00 楽しくやっています！新規会員・初めての方大歓迎！お友達を誘って遊びに来てください。 級位者~高段者まで打てます。		年 1,000円	有
<b>English Speaking Club</b> 第2・4(金) 18:00~20:00 緩く簡単な英語から中級クラスを目指します。		月 1,200円	有

音 楽	<b>横瀬コーラスサークル</b> 第1・3(金) 19:00~21:00 月に2回歌うことが好きな仲間と色々な曲を練習しています。1つの曲をつくり上げるのは大変ですがとても達成感があり楽しいです。指導して下さる横田先生と毎回頑張っているサークルです！	年 10,000円	有
	<b>小学唱歌と童謡を歌う会</b> 第3(水) 13:30~15:30 石橋千明先生を中心に季節の歌を楽しく歌っています。	年 3,000円	有
	<b>パンカリータス フォルクローレMUSICA</b> 毎週(金) 18:30~21:00 南米の音楽(フォルクローレ)を練習・演奏するサークルです。 ケーナ、サンポーニャ、チャランゴ等珍しい楽器を使います。	年 3,000円	有
	<b>オカリナサークル マザー・グース</b> 第2・4(水) 13:00~15:00 いつでもどこでも手軽に吹けるオカリナです。 懐かしい曲から流行の曲を中心に楽しく活動しています。	年 6,000円	有
	<b>二胡サークル 奏</b> 第1(水) 14:00~17:00 / 17:30~20:30 第3(水) 17:00~20:30 二胡の哀愁漂う音色が出せるよう練習に励んでいます。また演奏活動も始めました。初心者の方でも基礎から丁寧に指導していただけます。	月 2,500円	有
	<b>よこぜシニアグリークラブ</b> 第1・3(火) 9:30~12:00 平均年齢70歳の男声合唱団です。 ボイストレーニングで体調を整え元気up! 健康up! 明るさup! で楽しく合唱に取り組んでいます。ほとんどの人が合唱の経験がありません。一緒に歌いませんか。	月 1,000円	有
	<b>横瀬民舞会</b> 毎週(日) 13:00~15:30 毎週土曜日を稽古日としており、第1・4は先生に来ていただき指導していただいています。 高齢者になり会員数も少なくなりましたが、みんなで楽しく頑張って練習をしています。	年 8,000円	有
	<b>エンジョイダンス</b> 第1・2・3(木) 18:15~19:45 楽しくみんなで社交ダンスをしています。お気軽に見にいらしてください。	月 2,000円	有
	<b>ときめきストレッチ教室</b> 第2・4(金) 10:00~11:00 杉田先生のご指導のもと、体幹トレーニング・爽楽健・音楽に合わせてのリズム体操などを行っています。	年 10,000円	有
	舞 踊 ・ ダ ン ス ・ 体 操 ・ 運 動	<b>スター☆キッズ</b> 毎週(金) 19:00~21:00 小・中学生のキッズダンスチームです	月 2,000円
<b>横瀬太極拳クラブ</b> 第1・3(火) 14:00~16:00 太極拳はゆったりとした動きで高齢者でも気軽に取り組むことが出来ます。 ゆっくりとした動きで、心身共にリラックス効果もあります。会員募集中です。		月 1,000円	有
<b>生き生き3Bクラブ</b> 第2・4(火) 14:00~15:30 ポールとベル、ベルダーを使用する健康体操です。気軽に無理なく出来てフレイル予防にもなります。みなさんも3B体操で健康寿命を伸ばしませんか。会員募集しています。		月 1,000円	有
<b>横瀬ヨガ愛好会</b> 第1・3(水) 18:30~21:00 いつまでも柔軟性を保つ体作りを目指し、楽しくヨガを行なっています。		月 1,000円	有
<b>骨盤ピラティスA</b> 第1・3(水) 10:00~12:00 内田先生のご指導のもと、ゆっくりとした緩やかな動きで身体の芯を刺激し、 正常な機能を取り戻す。心も身体も楽になります。		年 8,000円	要相談
<b>骨盤ピラティスB</b> 第2・4(水)10:30~12:00 あらゆる方向に身体を動かし、心身共にほぐしていくエクササイズです。		年 7,200円	要相談
<b>新・体操ストレッチ</b> 毎週(木)10:30~12:00 和気あいあいとした中で無理せず体全体をほぐします。時には脳トレもあり楽しいです。 エイジレスな体づくりの為に一緒に始めませんか？		月 2,000円	有
<b>自彊術クラブ</b> 第1・3(火) 10:00~12:00 日本で最初にできた健康体操です。31の動作をすることで全身の関節を動かし自律神経が刺激され、心身を整えることができます。		月 1,000円	有
<b>日本スポーツウエルネス 吹矢協会</b> 毎週(月・木・土) 13:30~15:30 スポーツ吹矢を通じ、心身の健康と生きがいを創出し、会員相互の親睦を図ります。		月 1,000円	有
<b>フラサークルhiehie</b> 毎週(金) 12:40~14:50 私達フラサークルhiehieは現在10名で活動しています。 毎週楽しくレッスンを受けさらなるレベルアップに向け一生懸命レッスンに励んでいます。		6ヶ月 15,000円	有
<b>リフレッシュ・ヨガなごみ</b> 毎週(金) 9:30~12:00 心と体がこち良い楽で楽しい和ヨガです。	6ヶ月 6,000円	有	
<b>寺ピスサークル</b> 第1・3(金) 10:00~11:30 お寺の庭を眺めながらテレビで心も身体もリフレッシュしています。	年 6,000円	無	