



光陽館主催教室のご案内



冬休み子ども書初め教室

日時：12月24日(木) 10時～12時

定員：12名(先着順)

対象：小学4年生から小学6年生

講師：松井 忍 先生

参加費：無料

申込み：10月13日(火) 8:30から受付開始
二次元コードからお申込みください



冬休みの宿題の定番【書初め】を
光陽館で書こう

健康体操教室【全6回】

～あなたの足・腰大丈夫?!～

- 日時：①10月30日(金) 午後1時30分～3時
②11月24日(火) 午前10時～11時30分
③12月25日(金) 午前10時～11時30分
④1月29日(金) 午前10時～11時30分
⑤2月24日(水) 午後1時30分～3時
⑥3月31日(水) 午後1時30分～3時

※曜日と時間が異なります。
お間違えの無いようお願いします。

定員：18名(先着順)

講師：渋川 貴子 先生

参加費：無料

申込み：10月13日(火) 8:30から受付開始
直接ご来館ください



大人気の渋川先生が光陽館に遂にやってきます！
足・腰のメンテナンスをご一緒に♪

☆☆☆お申し込みについて☆☆☆

★10月13日(火)に定員に満たなかった教室は、
翌14日(水) 8:30より電話仮予約を行います。

☎382-5898 8:30～17:00(土日祝休み)

★申込はご本人もしくはご家族の方がお願いします。

★参加できるのは安中市在住の方のみです。



しめ縄リースづくり教室

日時：12月11日(金) 10時～11時30分

定員：16名(先着順)

講師：高橋 明日美 先生

材料費：2,500円

申込み：10月13日(火) 8:30から受付開始
直接ご来館ください



新年を彩る、わたしだけのしめ縄リースづくりを
していませんか？

土を楽しむ陶芸教室【全5回】

- 日時：①11月4日(水) ②12月2日(水)
③1月6日(水) ④2月3日(水)
⑤3月3日(水)
午後1時30分～3時30分

定員：10名(先着順)

講師：岡本 正規 先生

材料費：各回1,000円

申込み：10月13日(火) 8:30から受付開始
直接ご来館ください



初心者向けの陶芸教室です。
つくる楽しさ、かたちになる喜びを体験しましょう♪

はじめてのピラティス教室【全6回】

- 日時：①10月26日(月) ②12月7日(月)
③12月21日(月) ④1月25日(月)
⑤2月22日(月) ⑥3月29日(月)
午後1時30分～3時 ②のみ 15:15～16:45

定員：15名(先着順)

講師：野中 智恵 先生

参加費：無料

申込み：10月13日(火) 8:30から受付開始
直接ご来館ください



ピラティスは姿勢や体幹を整えながら、しなやかな筋力をつける運動です。初心者大募集!!

新しい本のご紹介 NEW

「時の家」 鳥山まこと

「サワコと比呂美 女じまい」 阿川佐和子・伊藤比呂美

「それはわたしが外国人だから？
—日本の入管で起こっていること」 安田夏津紀

「脳がみるみる若返る 懐かしの昭和クイズ」 篠原菊紀

「憤怒の人 母・佐藤愛子のカケラ」 杉山響子

「カフェーの帰り道」 嶋津輝

「暁星」 湊かなえ

「PRIZE—プライズ—」 村山由佳

「夏帆 The Tale of KAH0」 村上春樹

「イン・ザ・メガチャーチ」 朝井リョウ



貸出期間は3週間です。

一人3冊まで借りられます。



貸出ランキング

1位 ・迷惑な就活

2位 ・カフェ

3位 ・謎の香りはパン屋から

〃 ・「脳にいいこと」すべて試して一冊にまとめてみた

人権教育講演会

12月4日(金) 15:00～

会場：安中市文化センター

入場無料・自由席

テーマ：外国籍の人たちの人権について

講師 鳴戸親方
(元大関 琴欧州関)



外国籍の人権とは

安中市では現在800人を超える外国籍の人がともに暮らしています。日本国憲法では、私たちは国籍にかかわらず、命、自由、幸福を追求する権利を持っています。たとえば、差別を受けないこと、安心して働くこと、教育や医療を受けること、住まいを確保すること、自由に発言することなどです。基本的人権とは国籍や人種、年齢や性別に関わらずすべての人に平等に保証されるものです。外国籍の人の人権を守ることで、互いの違いを認め、誰もが暮らしやすい社会を作ることにつながります。



光陽館 自主サークル

お・仲・間・大・募・集！！

市民のみなさんが運営しているサークルです。
見学から始めてみませんか？

月	痛み改善エクササイズ	月2回	13:00～15:00
	HEC(楽しい英会話・初級者)	第1,3	10:00～11:30
火	光陽フィットネスライフ	第2	13:45～15:45
	光陽カラオケ教室	第1,3	10:00～11:45
	光陽ゴスペルクワイヤ(男性歓迎)	第1,3	13:00～16:00
水	フレンズ(中級英会話)	第3	10:00～11:30
	光陽男性ヨガクラブ(男性のみ)	第2,4	13:30～15:00
木	カパルア(フラダンス)	第1,3 第2,4	13:00～14:00 15:20～16:20
	コロハ(親子フラダンス)	毎週	16:30～18:30
	ソル・イルナ(フラメンコ)	第2,4	13:30～15:00
金	ビジョントレーニング(小学生まで)	毎週	19:00～21:00
	ホアロハ(ウクレレ)	第1,3	13:30～15:30
	さくら貝(童謡・謳歌・わらべ歌)	第4	13:00～15:30
土	サマーディ(ヨガ)	月3回	14:40～16:50
	西毛筋トレクラブ(簡単な筋トレ)	毎週	10:00～11:00
	写真クラブ令和安中	第1	13:00～16:00
日	コンディショニングクラブ(身体調節運動)	第1	10:00～12:00

見学希望の方は、光陽館まで ☎ 382-5898