

～自分を見つめる時間～

禪をきく会

永昌寺住職 曹洞宗特派布教師 海野 義範

この現代に何も無いという時間はあるでしょうか？坐禅は、ただ静かに何も無い時間です。坐禅を実践して身を軽やかに、禅の教えを聞いて心軽やかになります。

- 第4月曜日 13:30～15:00
■6,534円 (3ヶ月3回)

くらし・趣味

くらしのマナー・礼法

小笠原流礼法 総師範 佐藤 美津子

礼儀作法には必ず意味があります。時代のTPOによって変化する「生きた文化」。作法の極意は「適当」。適当とは他を大切にす気持ちをその場にふさわしくさりげなく表現すること。

- 第1・3木曜日 13:00～15:00
■夜 18:00～20:00
■各13,794円 (3ヶ月6回) 教材費別途

人から愛されるコミュニケーション術

～口ベタを克服して、信頼される自分～

フリーアナウンサー 小幡 未穂

どんな場面でも自信を持って、印象をアップさせるコミュニケーション術をお伝えします。また、急な指名でも瞬時に話し、心に残る話し方をする為のワークも行います。

- 第3木曜日 夜 18:30～20:00
■6,897円 (3ヶ月3回) 教材費別途

絵手紙

日本絵手紙協会公認講師 高橋 ヨシ子

ヘタでいい、ヘタがいい……。色のある手紙は心がはなやぐ。エンピツ、わびらし、つまようじ、毛筆、竹筆、草筆で手紙にしてポストイン。

- 第2・4火曜日 10:15～12:15
■13,794円 (3ヶ月6回) 教材費別途

<入会と受講のご案内(受講規約抜粋)>
●NHK文化センターは原則会員制です。会員証は全国のNHK文化センターで利用できます。入会金3,300円(70歳以上の方は無料、学生1,650円)・有効期間3年間(以降も継続して受講する場合の更新料は無料)
●短期講座など一般料金の設定のある講座は入会せずに受講できます。
●受講料は前納制です。期の途中から受講される場合は、残りの回数相当分の受講料をお支払下さい。
●テキスト代や教材費等、別途必要になることがあります。
●講座は見学(20分・無料)と体験(有料)ができます。(除開講座あり)
●講師の都合などで日程、時間を変更することがあります。
●受講者が極端に少ない場合、講師のやむを得ない事情等により、講座を延期または中止することがあります。
●受講を解約される場合は、受講料から手数料(550円)と、解約時期によって所定のキャンセル料(受講料の20%もしくは30%)を差し引いて払い戻しいたします。入会金は原則払い戻ししません。教材費は払い戻しできません。
●料金のお支払は、現金、クレジットカード、振込(コンビニ・郵便・便手料)、電子マネー決済、ホームページでのクレジット支払がご利用いただけます。
<個人情報保護について> NHK文化センターは、お客様の個人情報の機密保持に万全を期しています。お客様の個人情報は、講座に関する連絡や、NHK文化センターからのお知らせに使わせていただくほか、お客様のサービス向上を図る目的で利用させていただきますが、ご本人の同意なしに第三者に開示したり、提供したりすることはありません。
●休講日:土曜日と第3水曜日、祝日のうち月曜日は営業いたします。

日本の和歌と古典文学

～万葉集と源氏物語～

盛岡大学短期大学部 助教 桜川 ちはや

日本和歌の原点となる万葉集を学びながら、それを素養とした、紫式部の「源氏物語」をやさしく読み解き、解説していきます。

- 第2金曜日 10:30～12:00
■6,897円 (3ヶ月3回) 教材費別途

粋な歌舞伎の楽しみ方

日本の伝統芸能「歌舞伎」。二枚目、助六寿司、見得、十八番など、私たちの暮らしの中に息づく歌舞伎用語の数々。歌舞伎の様々な約束事がわかってくると、だんぜん観劇が面白くなります。演目をあげながら、楽しく解説していきます。

- 第2金曜日 13:00～14:30
■6,897円 (3ヶ月3回) 教材費別途

仏教講座『大円成』

～自分の殻を破る、壁を乗り越える～

仏教研究所所長 大松 博典

『円成』(えんじょう)とは願った通りの物事が円満に成就し完成すること。そのためには「日々刻々と変わっていく自分をとらえ、決めつけている自分の殻を破っていくことが大切である」...このようにお釈迦様の最後の言葉を中心に学んでいきます。

- 第4火曜日 10:30～12:00
■6,897円 (3ヶ月3回) 教材費別途

絵画・書道

日曜絵画

～暮らしを彩る絵画制作～

工房306 高橋 伸子

基礎デッサンから応用まで、個人指導カリキュラムで対応致します。水彩・パステル・色鉛筆・油彩etc. お好きな画材で制作できます。初心者大歓迎!

- 第2・4日曜日 A 10:10～12:10
■B 13:00～15:00
■各11,495円 (3ヶ月5回) 教材費別途

書道

墨滴会常任理事 日本書芸院二科審査会員 読売書法会幹事 稲邊 秋峰

漢字、かな、実用書の講話及び実技をします。どんな種別・程度にも対応いたします。

- 第1・3金曜日 13:00～15:00
■13,794円 (3ヶ月6回) 教材費別途

楽しい水墨画

日本、中国水墨交流協会常務理事 水墨画教室墨舟会主宰 昆野 墨舟

基礎から始め、四季折々の花、昔なつかしい風景、そして自分の感動を、墨独特の表現で楽しんでみませんか。

- 第1・3木曜日 10:30～12:30
■13,794円 (3ヶ月6回) 教材費別途

提携

バラのガーデンレッスン

～バラを美しく咲かせるために～

八重樫バラ園園長 菊池 洋子

この時期の大切なお手入れ法と四季咲きのバラを長く楽しむコツをお伝えします。

<バラ刈り体験付き>
ご自分で切ったバラはすべてお持ち帰りいただけます!

- 10:00～12:00
■会員・一般 2,420円 教材費別途 550円
■会場/八重樫バラ園(北上市鬼柳町堰合215-1)

2024年7月期

北上市との共催事業

北上市では、市民の多様なニーズに応えるとともに学習の場を提供するため、NHK文化センター北上教室のカルチャー事業を共催して行っています。

新 7/24 (水) 八幡平産! あけびつるの 一輪挿し 定員10名

工房 寿限無 田中 潔

野の花がとても良く合い、安らぎの空間が生まれます。ミニ壺付で、玉結びが学べます。

- 13:30～16:00
■会員・一般 2,970円 教材費別途 2,500円

8/27 (火) 菜食健美「秋」 -作って、学んで、美味しく健康に-

食の匠 野菜ソムリエ 高橋 千鶴子

8月31日は野菜の日です。爽りの秋直前、名残の夏野菜とはしりの秋野菜を美味しくいただきます。食べて冬に負けない身体を作ります。

- 10:30～13:00
■会員・一般 2,420円 教材費別途 1,500円位

9/10 (火) パーソナルカラー&骨格診断のプライベート診断 1枠1名限定

パーソナルスタイル Luce 代表 イメージコンサルタント 高橋 真澄

話題のパーソナルカラーと骨格診断をマンツーマンで分析し、あなたに「似合う色」「着せとスタイルアップが叶う形と素材」をご提案します。診断後にはタイプ別のアドバイスシートをプレゼント!

- A枠 - 10:00～11:15
B枠 - 11:30～12:45
C枠 - 13:30～14:45
D枠 - 15:00～16:15
■会員・一般 9,152円 教材費別途 300円

9/26 (木) そば打ち コミュニティ広場「すまいる」 菊池 洋子

自分で打ったそばは格別です!野菜の天ぷらも作って、天ざるにして試食します。※打ったそばはお持ち帰りいただけます。

- 10:15～12:30
■会員・一般 2,420円 教材費別途 1,000円位

9/23 (月・祝) 着物リメイク服づくり -七分袖ワンピース-

手芸愛好家 K. こせき

インナーを変えれば、四季を問わず着回せます。どんな素材で作っても着る場面は多様です。講師があなたにあった製図を事前に作成します。

- 10:15～15:30 (休憩1時間)
■会員・一般 5,324円 教材費別途1,200円位 (製図代含む)

新 断捨離で住まいが整えば、人生が好転する

やましたひでこ公認 断捨離「トレーナー」 ふじもと かな

断捨離は単なる掃除・片付けとは異なります。モノが「使えるか」ではなく、「モノと自分との関係性」を軸に取捨選択していく技術です。心の混沌を整理して生活を好転させる行動哲学とも言えます。モノへの執着から離れ、ゆとりある“自在空間”を手に入れるお手伝いをします。

- 第4金曜日 10:15～11:45
■7,260円 (3ヶ月3回)

新 9/1 (日) 腰機で織る

染織作家 菅野 晴香

腰機(こしばた)は、数本の棒と糸だけで織る原始的な方法で工夫次第で自由に織るを楽しむことができます。今回はその仕組みづくりとベルト幅の生地を織ります。染め・紡ぎ・織りに関する質問にもお答えします。初めての方もお気軽にどうぞ!

- 10:30～15:30 ※お昼休憩あり
■会員・一般 5,500円 教材費別途500円位

9/8 (日) エスニック料理で旅行気分! 南インド料理をつくりましょう

アトリエレモンガラス 主宰 田代 智子

エキゾチックな美味しさが魅力の南インド料理。今回はベジ(菜食)料理を中心とした定食「ミールス」を作ります。スパイスの豊かな香りを満喫しながら新しいおいしさを楽しみませんか。

- 10:15～13:15
■会員・一般 2,420円 教材費別途 1,500円位

9/11 (水) きりせんしょ 岩手県食の匠 小原 雍子

桃の節句やお彼岸につくられ、仏さまやひな壇に供えられたもの。又、農作業の小屋や子供達のおやつとしてもつくられてきたあたたかいおふくろの味、ふるさとの味を楽しんでいただきます。

- 13:30～15:30
■会員・一般 2,420円 教材費別途 1,500円位

おすすめ 手軽につくれる水引結び ミニブーケ

水引愛好家 水引小もの 共

色鮮やかな水引の彩りに癒されながら、かわいいミニブーケを結んでみませんか。カラーは色々な種類から選んで作れます。

- 第3火曜日 13:30～15:30
■6,600円(3ヶ月3回) 教材費別途 各回500円

新 手縫いで作るレザークラフト L字ロングウォレット 2回

加賀野かばん工房 宮地 千晶

講師が天然の保革油を何度も塗り込み、天日干しし、時間をかけて仕上げた、他にはない『熟成ヌメ革』で作ります。カードポケット、小銭入れもあり、お札も曲げずに入ります。道具は全て無料で貸しします。ステッチの色は数種類から選べます。フラスナーはゴールド、アンティークゴールドから選べます。

- 9/3(火)、9/10(火) 10:15～11:15
■申込締切 8/27(火)
■サイズ:よこ20cm×たて11cm
■会員・一般 6,974円(2回分) 教材費別途 10,000円

8/29 (木) ソープフラワーで華やかアレンジ

花スタジオ 舶来屋 フラワー装飾士 杉澤 佳菜子

やさしいせっけんの香りに癒されながら、お部屋をカラフルに彩るアレンジメントを作りましょう。

- 10:30～12:00
■会員・一般 2,420円 教材費別途 3,000円

9/4 (水) あけびつるの『myパンかご』 定員10名

工房 寿限無 田中 潔

食卓を自然素材で心豊かに!八幡平産あけびつるを使って乱れ編みの『myパンかご』を作ります。あるだけで、ほっこりと優しい気持ちになれる素朴なかごです。

- 13:30～16:00
■会員・一般 2,970円 教材費別途 2,000円

9/22 (日) 季節のフルーツパイ

アトリエレモンガラス 主宰 田代 智子

季節の素材を使って、ティータイムのおともにおすすめのスイーツレシピをご紹介します。『フルーツパイ』を作ります。

- 10:15～13:15
■会員・一般 2,420円 教材費別途 1,500円位

盛岡・北上教室 9月営業終了のお知らせ

NHK文化センター盛岡・北上教室は、2024年9月をもちまして営業を終了いたします。教室での講座、受付営業は9月30日(月)までとなります。開設以来、皆様から賜りました温かいご厚情、ご支援に対し心よりお礼申し上げます。

受付開始 6/3(月) 9:30～ TEL.0197-61-2033 ホームページでのお申込みは6/1(土)から可能です。

月～金曜 10:00～17:00 日曜 10:00～14:00 休業日 祝日(月曜は営業) 8/10～8/17/9/16



音楽・舞踊

おことであそぼう

～くらしに音楽を♪～

箏曲生田流正統社大師範
佐々木きわ子おこと教室
佐々木 きわ子

童謡・唱歌・ポピュラーなど
色々な曲を老若男女問わず誰
でも楽しむことができます。
正座はしないでイスに座って演奏で
きるのでご安心を。まずはトライ！
※おことは講師が準備します。

- 第2・4木曜日 10:30～12:00
- 13,794円(3ヶ月6回) 教材費別途
初回のみこと爪代 5,000円程度

やさしいオカリナ

～ポケットに音楽を♪～

音楽教室主宰
佐藤 美香

ポケットに入れて持ち運ぶ
ことのできる楽器「オカリ
ナ」は、懐かしい曲は勿
論、クラシックやポップス
まで素朴な音色で奏でるこ
とができます。初級クラスでは初めての方大歓迎で
す。一人でも合奏でもレッツトライ！

- 第2・4水曜日 中級 10:30～12:00
初級 12:00～13:00
- 各13,068円(3ヶ月6回) 教材費別途

歌ってみよう！

想い出のポピュラーソング♪
～世界の歌をピアノとともに～

ピアノ音楽教室「音楽舎」主宰
菅原 智恵

想い出のあの曲、懐かしい
あの名曲を、一緒に歌って
みませんか？シャンソン、
カンツォーネ、日本の昭和
歌謡、抒情歌など、あなた
の呼吸に合わせてピアノ
伴奏いたします。

- 第1・3月曜日 10:15～12:15
- 13,068円(3ヶ月6回) 教材費別途

手芸

手づくり洋裁教室

～より自由によりおしゃれに～

財津洋裁教室主宰
財津 房子

好きな素材やデザインで、
初めての方は基礎パター
ン作りから。経験者の方は、
自由に自分なりの服作りを
すすめていきます。洋服の
リフォーム、着物リメイクも可能で
す。いっしょにおしゃれを楽しみませんか。

- 第2・4木曜日 10:30～12:30
- 13,068円(3ヶ月6回) 教材費別途

つまみ細工

つまみ細工さくら舎
新山 智子

はじめての方も楽しく
かわいいつまみ細工の
アクセサリーが作れ
ます。ステップアップ
講座では、かんざし等
を作ります。七五三や成人の
お祝いに手作りしてみませんか。

ステップアップ 10:30～12:30
ベーシック 13:30～15:30

- 第4金曜日
- 各6,897円(3ヶ月3回) 教材費別途

津軽こぎん刺し

前田セツこぎん研究会講師
押切 真理子

「津軽こぎん刺し」
とは、津軽地方の
代表的な刺し子
の技法です。
美しい手仕事の
工芸品として、世
代を超えて愛され
ています。新規の方
はテーブルセンター
から作ります。

- 第2・4水曜日 13:00～15:00
- 14,520円(3ヶ月6回) 教材費別途

クラフトテープ手芸

クラフトバンドエコロジー協会
認定講師
工藤 静江

手芸用の紙バンド、
クラフトテープを
使った手芸です。
初めての方でも楽し
みながら、簡単に
かごやバスケットな
どを作る初心者
向けの講座です。

- 第2木曜日 A 10:15～12:15
B 13:00～15:00
- 各6,897円(3ヶ月3回) 教材費別途

山口流篠笛

山口流家元 **山口 千壽**

竹の香が漂うような素朴で柔らかい音で、
多彩な曲を奏でてみましょう。

はじめての篠笛 ～入門～

- 第3木曜日 13:15～14:45
- 7,986円(3ヶ月3回) 教材費別途

山口流篠笛 ～中級～

- 第3木曜日 14:45～16:45
- 9,075円(3ヶ月3回) 教材費別途

1日体験 ■9/19(木) 13:15～14:15
■会員・一般 1,815円
※テキストと笛は無料でお貸しいたします。

はじめての江戸芸かつぼれ

～笑顔の踊りでイキイキと～

桜川流 江戸芸かつぼれ師範
櫻川 梅博

粋でいなせな「江戸芸かつぼ
れ」は、老若男女、踊る人も
それを見ている人も元気にし
てくれます。その魅力は親し
みやすさと楽しさですが、加
えて美容と健康にも効果バツグ
ン。踊ると心も身体もスッキリし
、表情も生き生きとなりますヨ
。こいっしょにどうぞ。

- 第3日曜日 10:30～12:00
- 6,534円(3ヶ月3回) 教材費別途

舞踊 ～古典・新舞踊・民謡～

若柳流一級師範 **若柳 衣江**
若柳 衣妙

日本舞踊を基礎とし、古典、
新舞踊、民謡等、幅広く教
えます。運動不足になりがち
な方々も、日本の曲に合わせて
静かに楽しく踊っている間に、
知らず知らず足腰が丈夫にな
ります。

- 金曜日 13:00～15:00
- 21,961円(3ヶ月11回) 教材費別途

二胡を奏でる

日本二胡学会理事
陳 為

中国で明らか清の時代にか
けて大衆の間に広まり、二十
世紀初めにさらに発展した二
胡。人の声に近い音を出し、
感情を表現するのにとても優
れた楽器。そんな癒しの楽器
、二胡と一緒に弾いてみま
せんか。弦の持ち方から始め
ます。

- 第2・4木曜日 14:00～15:30
- 14,520円(3ヶ月6回) 教材費別途

パッチワークキルト教室

～一緒にキルトを作ってみませんか～

公益財団法人 日本手芸普及協会指導員
近藤 敬子

パッチワークに興味がある方、
基本をしっかり習いたい方、
日本手芸普及協会のカリキュ
ラムに添って自分のペースで
進んで頂きます。一緒に楽し
みながら、作ってみませんか。

- 第1火曜日 10:15～12:15
- 6,534円(3ヶ月3回) 教材費別途

あみものしましょ！

～初めてさんも大丈夫!!
ざっくりニット～

編み物愛好家
眠茶夢(みんちやむ)

すかし編みのショールを編
んでみませんか。幅広に編
めば、2wayショールやマー
ガレットにも。

- 第1・3火曜日 10:30～13:00
- 13,068円(3ヶ月6回) 教材費別途

100歳まで楽しもう！

布絵アート
～布はわたしの宝物～

布絵作家・岩手工芸美術協会
会員 **三達屋 珂悦**

身近にある布・思い出の布
などで作られる布絵は「生
活」に潤いをもたらす、安
らぎや癒しの世界を創り出
します。

- 第3火曜日 10:15～12:45
- 8,349円(3ヶ月3回) 教材費別途

気軽な外国語入門

～言語で友達を作りましょう～

NHK文化センター講師
李 新華

中国語と英語と一緒に学
んでみませんか。2つの言
語を同時に学習すると文法
や単語が覚えやすいと言
われています。発声練習を重
点に行う入門講座ですので、
年齢問わず初心者も大歓迎
です。

- 第2・4日曜日 13:30～15:00
- 12,540円(3ヶ月6回) 教材費別途

工芸

パリストイルカルトナージュ

～おしゃれなフレンチ小物～

École du cartonage Atelier
BONNE IDÉE
下田 明子 三浦 加容子

生活を彩るおしゃれな
アイテムを制作します。

- 第3火曜日 13:00～15:00
- 8,712円(3ヶ月3回) 教材費別途

1日体験 **イニシャル入りのシックなハートボックス**

お好きなイニシャル刺繍を入
れて仕上げる、モノトンの
ハートボックスです。小物入
れやプレゼントを入れてギ
フトボックスとしてもお使
いいただけます。
サイズ:縦19.0cm×横17.0cm×
深さ4.0cm

- 9/17(火) 13:00～15:00
- 会員・一般 2,750円 教材費別途 2,500円

おススメ 一閑張のバッグを作りましょう

アトリエ 風 **藤村 真理子**

一閑張は、竹のかごに和紙や
布を張り、柿渋を塗って完
成。丈夫で使い続けると風
合が増し、日常生活の中
で、愛着がわいてきます。
世界にたった1つの素敵な
作品を楽しく作りましょ
う！

- 第3日曜日 13:00～15:00
- 7,260円(3ヶ月3回) 教材費別途 (8,000円位)
平ざる1個・バッグ1個分

提携

気軽に楽しむお茶の作法

～茶道裏千家～

裏千家淡交会岩手南支部幹事長
中田 宗倫

初めての方でも安心して、
楽しくお茶のお点前を学
べます。茶道の伝統や文化
に触れる事で人生をより
豊かに、ゆたかりとした
一時を・・・

- 第2・4水曜日 13:30～15:30
- 13,860円(3ヶ月6回) 教材費別途
- 会場/染黒寺 北上市川岸3丁目14-58

くらし

朗読「名作を読む」講座

フリーアナウンサー
伊藤 美幸

発声・滑舌の基本を練習し
ながら、文学作品を朗読
します。朗読が初めての方
も大歓迎です！声に出して
読む楽しさ、感情や情景を
表現する面白さを一緒に
味わいましょう。

- 第4木曜日 10:30～12:00
- 8,250円(3ヶ月3回) 教材費別途

健康・ダンス

ゆがみ・痛み解消体操！

驚異のエゴスキュー

(一財)エゴスキュー・ジャ
パン協会認定Eサイズ
トレーナー **阿部 洋子**

日常生活で使われなくな
った筋肉を目覚めさせ、
本来の正しい動きを思
い出させる事により、骨
格を正しい位置に導き、
体のゆがみを解消。「痛
みからの解放」へとつな
がります。

- 第1水曜日 10:15～11:45
- 7,260円(3ヶ月3回) 教材費別途

ハワイアン フラ

～身も心もリラックス～

Piha me Ka Hau'oli
澤口 悦子

正しい姿勢で美しいハ
ワイアンミュージックに
合わせ、身も心も美しく
楽しい時間を共にしま
せんか？

- 第1・3木曜日
- 各13,200円(3ヶ月6回) 教材費別途

北上教室のご案内



食を楽しむ

薬膳料理

～食養生は元気の基本です～

薬膳料理アドバイザー
李 新華

薬膳の基本は健康増進、
病気の予防と治療、延
寿を図ることです。食
べることで健康を維持
できる、薬膳料理に挑
戦しましょう。

- 第3日曜日 10:00～13:00
- 7,623円(3ヶ月3回) 教材費別途

季節の和菓子講座

造り菓子 竹芳
長澤 武久

長い年月をかけて受け
継がれてきた技…。そ
んな職人の手から生ま
れる和菓子に、日本の
四季や風情を感じな
がら、いっしょに作
ってみませんか。

- 指定水曜日 7/10・8/28
14:00～16:00
- 6,050円(2回分) 教材費別途

ヨーガ ～健やかヨーガ～

(一社)日本ヨーガ療法学会
認定ヨーガ療法士
小関 喜久江

身体と心のリラックスで、
内側からリフレッシュし
ませんか。めまぐるしい
情報社会にあって、自分
と向き合う静かな時間
は、本来の自分を目覚
めさせてくれます。

- 金曜日 10:15～11:45
- 23,292円(3ヶ月11回)

楊名時八段錦・太極拳

～健康・気功太極拳～

日本健康太極拳協会公
認 楊名時八段錦・太極
拳師範 **佐々木 紀子**

楊名時(ようめいじ)八段
錦・太極拳は、年齢や
体力、性別を問わず、ど
なたでも出来る健康法
です。「調心・調息・調
身」を体得でき、心と
体を柔らかくします。人
と比べず、楽しくゆっ
くりとした呼吸を通
じた気功太極拳をお
楽しみください。

- 第1・3月曜日 10:30～12:00
- 13,068円(3ヶ月6回)

夕方のヨーガ

～ココロとカラダをリラックス～

(一社)日本ヨーガ療法学会
認定ヨーガ療法士 **村上 里子**

一日の緊張感やストレス
を解放させ、夕食を
美味しくいただき、就
寝中も深く休めるよう
に、夕方にヨーガを
してみませんか。初
めの方や体の硬い方
でも無理なく参加
いただけます。

- 第1・3金曜日 16:00～17:00
- 12,705円(3ヶ月6回)

NHK文化センター
北上教室

◆お申込み・お問い合わせ◆
〒024-0061 北上市大通り一丁目3番1号
おでんせプラザぐるーぷ3階
北上市生涯学習センター内 TEL 0197-61-2033

◆受付時間◆
月～金曜 10:00～17:00
日曜 10:00～14:00

6月～9月の休業日
第3水曜、土曜、
祝日(月曜は営業)
8/10～8/17・9/16
カレンダーの
■の日がお休みです。

6月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

7月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

8月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

9月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					