

中央公民館

受講生募集

*申し込み・お問い合わせは、公民館へ。電話・FAXでも可。
*日時、内容については、変更になる場合があります。

おしゃべりサロン

第7回 12月9日(火)

「クリスマス会」

～サンタコースがやってくる～
参加費＝100円
持ち物＝カップ(親子)・手ふき・汗ふき

※自由参加。時間までに公民館にお集まりください。



中年からの元氣学講座

☆これからますます輝いて生きるためには…。
ココロとカラダの健康講座です。

第1回 1月16日(金)

午前10時～11時30分

「検診の上手な活用法」

講師＝栃木県保健衛生事業団保健師

第2回 1月23日(金)

午前10時～11時30分

「ロコモティブシンドローム①」

第3回 1月30日(金)

午前10時～11時30分

「ロコモティブシンドローム②」
～その予防と改善～

講師＝とちぎリハビリテーションセンター所長
星野 雄一さん

第4回 2月6日(金)

午前10時～11時30分

「おなかの健康と乳酸菌」
講師＝宇都宮ヤクルト販売

石川 由香里さん

第5回 2月13日(金)

午前10時～11時30分

「健康力を高めるメンタルトレーニング」

☎ 56 3510
FAX 56 7930

〒329-0611
上三川町大字
上三川3970

講師＝作新学院大学

笠原 彰さん

定員＝60名(先着順)

申込み＝1月9日(金)まで

キッズひろば

「つくってあげよう 凧」

日時＝1月17日(土)

午後1時30分～3時

講師＝子どもの体験活動支援

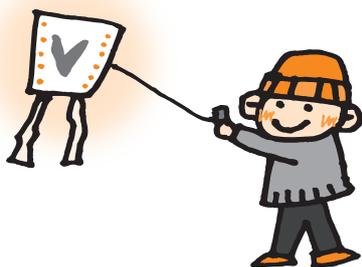
ボランティア「みちくさ」

定員＝30名(先着順)

※小さいお子さんは、親子でご参加ください。

参加費＝300円

申込み＝1月10日(土)まで



12 / 11 / 1 / 10までの予定表

学習・行事予定

(自主グループ)

25 木	24 水	23 火	22 月	21 日	20 土	19 金	18 木	17 水	16 火	15 月	14 日	13 土	12 金	11 木
		休館日 ロマンチックナイト	休館日	休館日	文化講演会	日常英会話⑭ ふるさと再発見講座②	美文字講座⑧ 手芸	男の生活工房⑤		休館日		少年少女合唱教室	はっぴいMama子育て 女性学同閉講式 日常英会話⑬	リトミック 社交ダンス しらさぎ音楽会
社交ダンス	大正琴 絵手紙(水) 茶房倶楽部				布楽の会 こども美術 囲碁	健康すみれ 和紙人形 絵手紙(金) 生け花	リトミック 七宝焼 俳句 押し花 社交ダンス	お箏 短歌				コーラス 囲碁 こども美術 二胡	健康すみれ 和紙人形	

アロマテラピー講座

☆アロマを生活の中に取り入れてみませんか？

第1回 1月21日(水)

午前10時～11時30分

「アロマテラピーって何？」

*ローズの香りに包まれて

「ローズミストづくり」

第2回 2月4日(水)

午前10時～11時30分

「アロマテラピーで美しく」

*プルプルリップよ蘇れ

「リップクリームづくり」

第3回 2月18日(水)

午前10時～11時30分

「アロマテラピーを楽しむ」

*オリジナル化粧品づくり

「化粧水と炭酸パックづくり」

講師（氏名） 齋藤 月美（さん）

材料費（2名） 2,000円（3回分）

定員（先着順） 25名

申込み（1月11日(日)まで）

家庭の料理教室

第4回 1月28日(水)

午前10時30分～午後1時

〈メニュー〉

*白菜と豚肉の蒸し物

*きのこおこわ

*さつま芋の揚げもち

*中華風コーンスープ

講師（氏名） 石川 智子（さん）

材料費（1名） 1,000円

定員（先着順） 20人

申込み（1月10日(土)まで）

講座の予定

*公民館で開催中の講座のお知らせです。

はっぴいMaMa講座・子育て講座・女性学講座・合同開講式

日時（12月12日(金)）

午前10時～11時30分

二胡とピアノのコンサート

演奏（下野音女）

※受講生以外の方の参加も受け付けます。



10 土	9 金	8 木	7 水	6 火	5 月	4 日	3 土	2 金	1 木	1 月	31 水	30 火	29 月	28 日	27 土	26 金
少年少女合唱教室		美文字講座⑨			休館日	休館日	休館日	休館日	休館日		休館日	休館日	休館日	休館日		
二胡 囲碁	こども美術 コーラス	3B体操 健体すみれ	社交ダンス	しらさぎ音楽会 押し花	籐工芸 童謡唱歌	太極拳高歩 花美月 健体II部	ハイキング スタンドグラス								囲碁 二胡	健体すみれ

～年末年始休館のお知らせ～

中央公民館は、12月28日(日)から1月5日(月)まで休館します。