

☎ 56 3510
FAX 56 7930

〒329-0611
上三川町大字上三川3970

中央公民館

※ 講座の申込み・お問い合わせは公民館へお問い合わせ下さい。
※ 日時、内容については、変更になる場合があります。

受講生募集

家庭の料理教室

☆クリスマスのメニューはこれで決まり!!簡単で美味しいパーティメニューです。

◆日程=11月30日(水)

◆時間=午前10時30分～午後1時まで

◆講師=ホームクッキングコーディネーター

いしかわ ともこ
石川 智子 さん

◆メニュー

- ・簡単フライパンパエリア
- ・あさりのチャウダー
- ・フォンダンショコラ

◆材料費=1,000円

◆定員=20名

◆申込=11月22日(火)まで

上三川町少年少女合唱団、 東京ディズニーランドで 歌声を披露!!

9月18日(日)に東京ディズニーランドにて、上三川町少年少女合唱団が「東京ディズニーランド・ミュージック・フェスティバル・プログラム」に出演しました。4回目になる今回の出場は不安定な天候ながら大成功でした。出演団員の他、上三川から約100名の応援の方々とともに感動を共有しました。



出演記念のトロフィー

おしゃべりサロン

第5回 11月8日(火)

◆時間=午前10時～11時30分

「ちょっぴり手芸」

～クリスマスの小物づくり～

◆参加費=100円

◆持ち物=カップ・手ふき(親子)

※参加の申込みの必要はありません。時間までに公民館にお集まり下さい。

キッズひろば

「スノードームを作ろう」

☆クリスマスの工作 ラメパウダーできらきらの雪が舞う!

◆日時=11月27日(日)

午前9時30分～11時

◆参加費=350円

◆定員=10名(小さいお子さんは親子でご参加ください)

◆申込み=11月18日(金)まで

ピラティス・ストレッチ講座

☆ゆがみを直し痩せ体質に!きれいな引き締まった体に!寒い季節に代謝を上げ心も身体もほっこりしませんか?

◆日程=1月18・25日

2月1日・8日・15日・22日

3月1日・8日・15日・22日

(水曜 全10回)

◆時間=午後1時～2時30分

◆講師=APFピラティスインストラクター

まくだ たかこ
砂田 貴子さん

◆定員=30名(先着順)

◆申込み=12月27日(火)まで

中年からの元気学講座

☆これからますます輝きたい方におすすめの、ココロとカラダの健康講座です。

◆日程・内容・講師

1月19日(木)

講話「本当は怖いお酒とたばこ」
～健康マイレージとかみたん体操～

講師=上三川町健康課保健師

1月28日(土)

講話・実技「音楽で脳内リフレッシュ!」

～脳に効率的に音楽を使い、身体もココロも豊かな時間を過ごしましょう～

講師=音楽講師

ふくだ みつこ
福田 光子 さん

2月3日(金)

講話「できる人の睡眠」

講師=足利工業大学

こばやし としのり
小林 敏孝 さん

2月10日(金)

講話・実技「ラフターヨガ」

～笑うから楽しい、笑って楽しい、笑って免疫力アップ～

講師=ラフターヨガ

いけだ のぶこ
池田 信子 さん

2月24日(金)

講話「健康寿命をのばす・健康を考える」

～本県の身体的特徴や医療統計を解説～

講師=佐野短期大学

ほつみ はじめ
穂積 元 さん

◆時間=午前10時～11時30分

◆定員=40名(先着順に受付)

◆申込=1月13日(金)まで

11月		
11	金	手芸教室 英会話
12	土	少年少女合唱教室 土よう遊び塾
13	日	
14	月	休館日
15	火	手芸教室
16	水	うたごえサロン
17	木	美文字講座
18	金	パンづくり講座 園芸講座 英会話
19	土	少年少女合唱教室 ボーカル
20	日	休館日
21	月	休館日
22	火	はっぴい MaMa
23	水	休館日
24	木	
25	金	パンづくり講座 手芸教室 英会話
26	土	少年少女合唱教室
27	日	歴史講座 キッズひろば
28	月	休館日
29	火	手芸教室
30	水	家庭の料理教室
12月		
1	木	美文字講座
2	金	パンづくり講座
3	土	少年少女合唱教室 ボーカル
4	日	
5	月	休館日
6	火	合同閉講式
7	水	うたごえサロン
8	木	美文字講座
9	金	パンづくり講座
10	土	少年少女合唱教室

公民館ではこんな講座を開催しました

土曜あそび塾

～スポーツチャンバラに挑戦!!～

9月17日(土)に土曜あそび塾にてスポーツチャンバラを体験しました。子ども達が刀を構える姿は少年剣士そのもので、保護者のみなさんも童心に返って親子の交流を楽しみました。



受講生以外の参加を受付けます



はっぴいMaMa講座・子育て講座・女性学講座・男の生活工房 合同人権講座

日時＝11月10日(木)午前10時～11時30分
「世界の子どもたち」

～東ティモールでの医療支援を通じて～
講師＝筑波大学人間系 塩川 宏郷さん

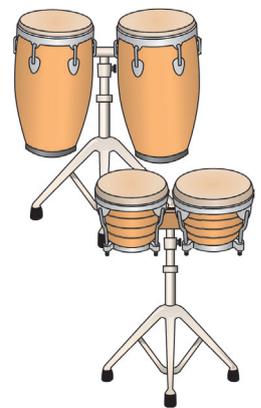
※受講生以外の方は、前日までにお申し込み下さい。

はっぴいMaMa講座・子育て講座・女性学講座・男の生活工房 合同閉講式

日時＝12月6日(火)午前10時～11時30分
「真冬の熱いリズム演奏会」

曲目：コーヒールンバ、剣の舞、沖縄メドレー 他
演奏＝Da Gakki Trio(本間修治・篠塚裕美子・赤羽一則)

※受講生以外の方は、前日までにお申し込み下さい。



会員募集中

♪お問い合わせは中央公民館まで♪

コールゆうがお

活動日＝毎週土曜日 午後2時から 4時まで

☆グループ結成から30年以上続くサークルです。町内外の行事に参加し、歌声を披露しています。昔懐かしい曲からミュージカル曲、金子みすゞさん・やなせさたかさんの詩に曲を付けた合唱曲などを練習しています。一緒に歌ってくださる方、心からお待ちしています。

◆代表者：柳田 妙子

