

☎ 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ください。
※ 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

おしゃべりサロン

◆第7回 12月12日(火)

「クリスマスを楽しもう」

～まつぼっくりの

ミニツリーづくり～

◆第8回 1月16日(火)

「ちょっと早めに 節分の用意を
しましょう」

◆時間＝午前10時～11時30分

◆参加費＝100円

◆持ち物＝カップ、手ふき(親子)

※第7回・第8回とも参加の申し
込みの必要はありません。時間ま
でに公民館にお集まりください。

音楽講座

◆第1回「気軽にクラシック♪」

日時＝12月1日(金)

午後2時～3時30分

CMや映画でおなじみの名曲を
楽しみましょう。コンサート豆知
識「拍手をするタイミングは？」

◆第2回「クラシック音楽とリコ ーダーの世界」

日時＝12月9日(土)

午後1時～2時30分

バロック音楽を知るとより楽し
くなるクラシック音楽を体験し
ましょう。

◆講師＝菅谷 都子さん

福澤 佑里子さん

辺保 陽一さん

◆参加費＝無料

◆定員＝30名程度

女性学講座・子育て講座・はっ ぴいMaMa講座・男の生活工房・ はつらつシニア合同閉講式

◆日時＝12月14日(木)

午前10時～11時30分

◆講話＝「健康のためなら…」

～健康にまつわるエピソード～

◆講師＝宇都宮大学農学部

教授 吉澤 史昭さん

※受講生以外の参加も受け付けます。

◆申込み＝12月13日(水)まで

家庭の料理教室

☆身近な食材を使って、手早くお
いしい料理をつくりましょう！

第4回 2月2日(金)

【メニュー】

～和食deおもてなし～

・生鮭の和風マリネ

・しんじょう椀 ・いちご大福

◆時間＝午前10時30分～午後1時

◆講師＝ホームクッキング

コーディネーター

石川 智子 さん

◆材料代＝1,000円

◆定員＝20名(成人男女)

◆申込み＝1月24日(水)まで

みんなのパン工房(木曜コース)

☆焼きたてパンのおいしさを味わ
いましょう。家でもできるパン作
りの基本を学びます。

◆日時＝2月8・15日(木)(全2回)

午前9時30分～午後1時

◆材料費＝1,500円(2回分)

◆定員＝12名(成人男女)

◆申込み＝1月31日(水)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

第1回 1月19日(金)

「ヴォイストレーニング」

～嚙下を鍛えて誤飲を予防。呼吸法
と声の出し方で歌声も伸びやかに。

講師＝音楽講師 轟見 靖子さん

第2回 1月26日(金)

「音楽で心と体をリフレッシュ」

講師＝音楽講師 福田 光子さん

第3回 2月3日(土)

「健康長寿の秘訣 一無二少三多」

講師＝国際医療福祉大学病院教授

安藤 康宏さん

健康運動指導士

原 美穂子さん

第4回 2月16日(金)

「ウォーキング～ストレッチと

正しいウォーキングの実践」

講師＝ヘルスケアトレーナー

小室 史恵さん

第5回 2月22日(木)

「認知症を知って予防」

～ならないために気をつけること、
物忘れ以外に気をつけた方がよい
こと～

講師＝獨協医科大学認知症医療

センター副センター長

渡邊 由佳さん

※第2回の日程が変更になりました
のでご注意ください。

◆時間＝午前10時～11時30分

◆定員＝40名(先着順に受付)

◆参加費＝無料

◆申込＝1月13日(土)まで



12月		
11	月	休館日
12	火	おしゃべりサロン
13	水	うたごえサロン
14	木	合同閉講式
15	金	
16	土	少年少女合唱教室 ヴォーカルアンサンブル
17	日	休館日
18	月	休館日
19	火	
20	水	うたごえサロン
21	木	おりがみ教室 美文字講座
22	金	
23	土	休館日 ロマンティックナイト
24	日	
25	月	休館日
26	火	
27	水	
28	木	休館日
29	金	休館日
30	土	休館日
31	日	休館日
1月		
1	月	休館日
2	火	休館日
3	水	休館日
4	木	休館日
5	金	
6	土	
7	日	
8	月	休館日
9	火	
10	水	

受講生募集

スタイルアップ健康講座

身体のこりをほぐしゆがみを正して美ボディへ！代謝をあげてスタイルアップ！

「ピラティス&ストレッチ」

◆日時=1月17・24・31日(水)

午後1時～2時30分

◆講師=PFA認定ピラティスインストラクター
砂田 貴子さん

「インスパイリング(骨盤矯正)&ストレッチ」

◆日時=2月8・15・22日(木)

午後1時30分～2時45分

◆講師=インスパイリングエクササイズインストラクター
白木沢 恵美さん

「ズンバ・ストレッチ」

◆日時=3月8・15・22日(木)

午後2時～3時

◆講師=AFAA認定インストラクター
影山 靖代さん

◆参加費=無料

◆定員=30名

◆申込み=1月14日(日)まで

キッズひろば

「冬の日光で雪と遊ぼう」
～日光湯元 スノーシューハイク～
雪遊びコース&歩け歩けコース

◆日程=2月17日(土)

◆時間=午前8時～午後5時

◆講師=日光自然博物館職員

◆参加費=1人300円

◆対象=年長から中学生親子

◆定員=40名

◆企画=栃木県知事旅行業2-87
(株)栃木交通ツアー

◆申込=2月9日(金)まで

1 Day 手芸教室

☆1回のみ、90分で仕上げる簡単な手芸教室です。託児付きなので小さいお子さんがいる方もご参加下さい。

◆日時=2月6日(火)

午前10時～11時30分

◆内容=ネコのクリップ

◆講師=手芸講師
大塚 和子さん

◆材料代=500円

◆申込み=1月26日(金)まで

※託児が必要な方は、申込み時にお話してください。

公民館ではこんな講座を開催しました。

男の生活工房

4月から12月にかけて男性を対象とした講座を開催しています。出会いを楽しみながら、健康作りと生活学習を目的としています。

写真は和紙を使った一閑張りに挑戦した時のものです。

