

☎ 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

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作りましょう！

第4回 2月2日(金)

～ 和食deおもてなし ～

【メニュー】

- ・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

いしかわ ともこ
石川 智子 さん

◆材料代＝1,000円

◆定員＝20名(成人男女)

◆申込＝1月24日(水) まで

1 Day 手芸教室

☆1回のみ、90分で仕上げる、簡単手芸教室です。託児つきなので、小さいお子さんがいる方もご参加ください。

◆日時＝2月6日(火)

午前10時～11時30分

◆内容＝ねこのクリップ

◆講師＝手芸講師
おまつ かずこ
大塚 和子 さん

◆材料代＝500円

◆定員＝15名

◆申込＝1月26日(金) まで

* 託児が必要な方は、申し込み時にお話ください。

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日・15日(木)(全2回)
午前9時30分～午後1時

【メニュー】

第1回 プチパンとあんぱん・フルーツゼリー

第2回 オニオンベーコンロール・バナナケーキ

◆講師＝ジャパンホームベーキングスクール講師
かきくら さちこ
笠倉 幸子 さん

◆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



手芸教室

～パッチワークのコース～

「素敵なポーチを作ろう！」

☆リボンとフリルのかわいいポーチを作ります。

◆日時＝2月23日、3月9日・16日(金)(全3回)

午後1時30分～3時30分

◆講師＝チェリーキルト
あらい あきこ
荒井 明子 さん

◆材料代＝1,200円

◆定員＝15名

◆申込＝2月15日(木) まで

おしゃべりサロン

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」

第9回 2月13日(火)

「愛情いっぱいおやつづくり～おやつも食事の一部です」

◆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)

※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。

パソコン教室

～エクセルコース～

☆パソコンの初心者

◆日時＝2月14日(水)15日(木) 16日(金)22日(木) 23日(金)全5回

午後1時30分～3時30分

◆講師＝パソコンインストラクター

◆材料代＝1,500円

◆定員＝10名(成人男女)

◆申込み＝2月8日(木)まで



1月		
11	木	おりがみ教室 美文字講座
12	金	
13	土	少年少女合唱教室
14	日	
15	月	休館日
16	火	おしゃべりサロン
17	水	スタイルアップ パッチワーク
18	木	
19	金	元気学講座
20	土	少年少女合唱団 ヴォーカル
21	日	休館日
22	月	休館日
23	火	
24	水	スタイルアップ パッチワーク
25	木	おりがみ教室 美文字
26	金	元気学講座
27	土	少年少女合唱団
28	日	歴史講座
29	月	休館日
30	火	
31	水	スタイルアップ
2月		
1	木	
2	金	家庭料理
3	土	少年少女合唱教室 元気学講座 ヴォーカル
4	日	
5	月	休館日
6	火	1Day 手芸教室
7	水	パッチワーク
8	木	スタイルアップ みんなのパン工房
9	金	
10	土	少年少女合唱教室

受講生募集

中年からの元気学

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
つるみ やすこ
鶴見 靖子さん

第2回 1月26日(金)

「音楽で心と身体をリフレッシュ」

◆講師=音楽講師
ふくだ みつこ
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
あんどう やすひろ
安藤 康宏さん

健康運動指導士
はら みほこ
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
こむろ としえ
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
わたなべ ゆか
渡邊 由佳さん

◆時間=午前10時～11時30分
◆定員=40名程度

◆参加費=無料
◆申込み=1月13日(土)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=日光自然博物館指導員
◆参加費=1人300円
◆対象=年長から中学生親子
◆定員=40名
◆申込=2月9日(金)まで

「プラ板工作に挑戦」
～ビーズとプラ板でキーホルダー
を作ろう
新学期にキラリと光る自分だけの
ものを！～

◆日程=3月27日(火)

◆時間=午前9時30分～11時30分
◆材料代=200円
◆定員=15名(小さいお子さんは
親子でご参加ください)
◆申込み=3月15日(木)まで

文化講演会を開催しました

～地域づくりと人づくり～

11月25日、文化講演会として元鳥取県知
事片山善博さんの講演会を開催しました。

「地域づくりと
人づくり」という
テーマで、講演を
いただきました。
防災の必要性、地
元教育の大切さ
など、熱く、楽し
くお話し頂きま
した。

