

☎ 56 3510
FAX 56 7930

〒329-0611
上三川町大字上三川3970

中央公民館

※原則として、町民を対象とした講座になります。※講座の申込みは、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

女性のためのスタイルアップ健康講座

☆身体のこりをほぐし代謝をUP!
美しい姿勢でしなやかな身体をつくりましょう。

「ピラティス&ストレッチ」

◆日程=12月25日

1月8日・15日・22日(水)

◆時間=午後1時~2時30分

◆講師=砂田 貴子さん

「ヨガ&ストレッチ」

◆日程=1月30日

2月6日・13日・20日(木)

◆時間=午後1時30分~3時

◆講師=馬場 純子さん

「ズンバ&ストレッチ」

◆日程=3月5日・12日・19日(木)

◆時間=午後2時15分~3時15分

◆講師=影山 靖代さん

◆対象=一般女性

◆定員=30名

◆参加費=無料

◆申込み=12月18日(水)まで

子育て講座

☆たまった疲れをほぐし、帰る頃は、ゆるふわ・・・リセットした心と身体で年末を迎えましょう。

「ピラティス de リセット」

◆日時=12月14日(土)

◆時間=午後7時30分~8時50分

◆講師=砂田 貴子さん

◆対象=子育て中の親など

◆定員=30名

◆参加費=無料

◆申込み=12月7日(土)

合同閉講式・弦楽四重奏コンサート

☆モーツァルトのディベルティメントやパッヘルベルのカノン・・・ビートルズや坂本九の名曲を新進気鋭のカルテットメンバーで奏でます。受講生以外の聴講もできます。

◆日時=12月4日(水)

午前10時10分から11時10分

〔演奏〕

ヴァイオリン わたなべ ひろこ なかむら まようこ
渡邊 弘子さん・中村 響子さん

ヴィオラ おくら ゆうき
小倉 勇樹さん

チェロ よこみぞ ひろゆき
横溝 宏幸さん

◆申込み=12月3日(火)まで

クリスマスのつどい

☆クリスマスのひとときをハンドベルの演奏と子どもたちの歌声で楽しみましょう。

◆日時=12月15日(日)

10時30分~12時

◆出演=白鷺大学ハンドベル・クワイア
上三川少年少女合唱団

◆定員=100名

◆申込み=12月13日(金)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。

第1回 1月10日(金)

◆時間=午前10時~11時30分

「お笑い 大笑い 健康高座
~落語漫談をとおして~」

◆講師=たにし おどり田螺 踊理さん

第2回 1月24日(金)

◆時間=午前10時~11時30分

「中高年のためのヴォイストレーニング
~歌が上手い!と言われるコツ」

◆講師=松が峰教会音楽師
さとう かおり佐藤 夏織さん

第3回 2月6日(木)

◆時間=午前10時~11時30分

「パラスポーツ『ボッチャ』に挑戦
~パラリンピック公式種目を体験~」

◆講師=栃木県ボッチャ協会
きみしま のりこ きのした たくみ君島 紀子さん、木下 卓己さん

第4回 2月20日(木)

◆時間=午前10時~11時30分

「ひげおやじのピンコロ人生養生訓
~100歳まで元気にいるために~」

◆講師=栃木県健康管理士会
さくま たつお佐久間 辰雄さん

第5回 2月25日(火)

◆時間=午前9時30分~11時30分

「館外研修 健康 ボーリング
~町バスでボーリング場までLet's go~」

◆講師=上三川町スポーツ推進委員
いとう かずひこ伊藤 和彦さん

◆参加費=900円程度

(プレー、貸し靴代金)

当日集金

第6回 3月19日(木)

◆時間=午後2時~3時

「上三川町の現状をふまえた健康長
寿を考える」

◆講師=小山地区医師会上三川支部班長

やの 小児科医院院長

やの さだゆき谷野 定之さん

◆参加費=無料

(但し、第4回のみ

実費がかかります)

◆定員=50名程度

◆申込み=1月7日(火)まで

11月		
11	月	休館日
12	火	合同人権講座
13	水	コミュニケーションアップ
14	木	
15	金	シニア英会話
16	土	子ども合唱教室・おやこde英語
17	日	休館日
18	月	休館日
19	火	初パッチワーク・おしゃべりサロン
20	水	コミュニケーションアップ・うたごえサロン
21	木	美文字講座
22	金	はっぴいMaMa・大人の英検・手芸教室
23	土	休館日
24	日	
25	月	休館日
26	火	おりがみ教室
27	水	コミュニケーションアップ
28	木	男の生活工房
29	金	みんなのパン工房・大人の英検
30	土	
12月		
1	日	
2	月	休館日
3	火	
4	水	合同開校式・うたごえサロン
5	木	美文字講座
6	金	みんなのパン工房・大人の英検
7	土	子ども合唱教室・ボカランサンブル
8	日	歴史講座
9	月	休館日
10	火	おりがみ教室・おしゃべりサロン

受講生募集

手芸教室(毛糸刺繍のコース)

☆毛糸でザクザク刺して作ります。服につけるのはもちろん、バッグやストールにつけても素敵です。また、おしゃれな額を作り、使わないときはそこに飾っておくこともできます。

- ◆日程=①1月21日②2月4日
③2月18日④3月3日
⑤3月17日(火曜日全5回)

- ◆時間=午前10時~11時30分
- ◆講師=暮らし作家
いしざか としこ
石坂 季子さん
- ◆材料代=1,200円
- ◆定員=15名
- ◆申込み=1月10日(金)まで

家庭の料理教室

☆クリスマスのホームパーティにぴったりのメニューです。手早く調理して、みんなでランチを楽しみましょう。

- ◆日時=12月13日(水)

[メニュー]

- ・ビーフストロガノフ
- ・豆乳スープ
- ・バナナホイールケーキ
- ◆時間=午前10時30分~午後1時
- ◆講師=ホーム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)
- ◆申込み=12月6日(金)まで

大人のための英検3級合格講座

- ◆日程=11月22日・29日
12月6日・13日・20日
1月10日・17日・24日
2月7日・14日(金曜全10回)

- ◆時間=午後1時30分~3時
きたやま けいこ
- ◆講師=北山 恵子さん
- ◆教材費=1,000円程度(問題集)
- ◆定員=10名程度
- ◆申込み=11月15日(金)まで



きッズひろば 「紙ひこうきを折って飛ばそう」

☆上三川町出身の故吉澤章先生の創作おりがみの世界
よく飛ぶ紙ひこうきを折って、みんなで遠くまで飛ばしましょう。
※綿あめのおやつ付きです。

- ◆日程=1月18日(土)
- ◆時間=午前10時~11時30分
- ◆講師=国際おりがみ研究会
いなみ よしこ
稲見 義子さん
- ◆参加費=無料
- ◆対象=幼児から小学生(小さいお子さんは、保護者の方と一緒にご参加ください。)
- ◆定員=30名
- ◆申込み=1月12日(日)まで

おしゃべりサロン

- 第5回 11月19日(火) ハンドメイド
- 第6回 12月10日(火) クリスマス会

- ◆時間=午前10時~11時30分
- ◆対象=乳幼児親子
- ◆参加費=100円
- ◆持ち物=カップ(親子)・手ふき・タオル

※事前申し込みは不要です。時間までに公民館にお集まりください。

