

☎ 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

おしゃべりサロン

第6回 12月10日(火)

「クリスマス会」

第7回 1月21日(火)

「クッキング」

◆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。

男性のための健康教室

☆春に向けてからだ活き活き、若返りをめざしましょう!

第1回 1月31日(金)

第2回 2月7日(金)

「気功・楊名時八段錦太極拳」

◆講師=太極拳師範

美藤アイ子さん

第3回 2月21日(金)

第4回 3月6日(金)

第5回 3月13日(金)

「寒さでこり固まった身体をゆっくりほぐしましょう。」

◆講師=フィットネスインストラクター

中村 泰子さん

第6回 3月25日(水)

「早春の焼森山 ミツマタの花ハイキング」

◆講師=上三川ハイキングクラブ

井川 義之さん

◆時間=午後1時30分~3時

(第6回は午前8時30分~午後4時)

◆対象=成人男性

◆参加費=無料

◆定員=25名(先着受付順)

◆申込み=1月28日(火)まで

「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(先着受付順)

◆参加費=無料

◆申込み=12月18日(水)まで

文芸教室

☆短歌の入門講座です。

万葉の古から現代に至るまで、思いを放ってきた57577のリズム。秀歌をまなびながら、短歌に親しみましょう。

第1回 2月13日(木)

「新元号 令和」と「万葉集」

第2回 2月27日(木)

日本の和歌の歴史

第3回 3月12日(木)

短歌をつくる心得

◆講師=元高校長 和田 貞夫さん

◆時間=午前10時~11時30分

◆参加費=無料

◆定員=30名(先着受付順)

◆申込み=2月9日(日)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=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

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

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

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

伊藤 和彦さん

◆参加費=900円

(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

「肥満症とメタボリックシンドロームについて」

◆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

谷野 定之さん

◆参加費=無料

(但し、第5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

12月		
11	水	
12	木	
13	金	家庭の料理教室・大人の英検
14	土	合唱・子育て講座
15	日	休館日
16	月	休館日
17	火	
18	水	うたごえ
19	木	美文字講座
20	金	
21	土	合唱・おやこ英語
22	日	
23	月	休館日
24	火	
25	水	スタイルアップ
26	木	
27	金	
28	土	休館日
29	日	休館日
30	月	休館日
31	火	休館日
1月		
1	水	休館日
2	木	休館日
3	金	休館日
4	土	休館日
5	日	
6	月	休館日
7	火	
8	水	スタイルアップ
9	木	美文字講座
10	金	元気学・大人の英検

受講生募集

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)
午前10時30分～正午

◆出演=白鷗大学ハンドベルクワイア・上三川少年少女合唱団

◆参加費=無料
◆定員=100名
◆申込み=12月13日(金)まで



**キッズひろば
「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
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(先着受付順)
◆申込み=1月12日(日)まで

**キッズひろば
「スノーシューハイク」**

☆冬の塩原、雪におおわれた大地を歩こう!おもいっきり雪遊びをしよう!
「スノーシューハイク in 塩原」
雪遊びコースと歩け歩けコース

◆講師=塩原温泉ビジターセンターパークコンダクター

◆日時=2月15日(土)
午前8時～午後4時30分

◆参加費=ひとり500円
(スノーシュー賃貸料)

◆定員=年長～小中学生とその保護者40名(先着受付順)
◆申込み=12月10日(火)～2月8日(土)まで

子育て講座

「ピラティス de リセット」
☆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。

◆日時=12月14日(土)
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12日(木)まで

**手芸教室(毛糸刺繍のコース)
「毛糸刺繍で作る飾れるブローチ」**

☆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。

◆日時=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～正午
◆講師=暮らし作家 石坂 季子さん
◆材料代=1,200円
◆定員=15名(先着受付順)
◆申込み=1月15日(水)まで



はじめてのウクレレ教室

☆南国の雰囲気につつまれながら、ウクレレ♪はじめてみませんか。初心者対象の講座です。

◆日時=1月31日・2月7・21日
(金曜 全3回)
午前10時～11時30分

◆講師=ウクレレスタジオMAHANA
校長 谷中 敦さん

◆参加費=無料
(ウクレレをお持ちでない方は、お申し込み時にご相談ください。)
◆定員=15名程度
◆申込み=1月24日(金)まで