

☎ 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

### 「はっぴいMaMa講座」(後期コース)

第1回 9月5日(火)

講話「親だからできること」

第2回 10月20日(金)

実技「ピラティスでココロもカラダもリラックス」

第3回 11月7日(火)

合同人権講座「豊かな家族関係」

第4回 11月22日(水)

実習「お母さんが作るおいしいごはん」

第5回 12月未定

◆時間＝午前10時～11時30分

◆対象＝乳幼児の親(6か月以上)

◆定員＝25名 託児つき(無料)

◆申込み＝8月31日(木)まで

\* 託児中のおやつ代などとして200円(全回分)、実習の回は材料費を実費負担していただきます。

\* お母さんだけの参加もできます。

### 美文字講座

☆ボールペンや筆ペンを使って学ぶ、実用的な習字講座です。個性を活かしながらも、読み易く美しい文字に変えていくコツを学びます。

◆日時＝9月7・21日、10月5・19日、11月2・16日、12月7・21日、1月11・25日(木曜日全10回)

午後1時30分～3時

◆講師＝龍風会主宰  
長 美智子さん

◆材料代＝700円

◆定員＝30名(成人男女)

◆申込み＝8月31日(木)まで

### おしゃべりサロン

第4回 9月12日(火)

◆時間＝午前10時～11時30分

「癒しのハーブティー 心と身体をリフレッシュ」

◆参加費＝100円

◆持ち物＝カップ・手ふき(親子)汗ふき

※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ください。

### 「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2回 9月27日(水)

「中華deランチ」

【メニュー】

- ・油淋鶏(揚げ鶏のネギソース)
- ・豚肉とカラフル野菜の炒め物
- ・トマトのふわふわ卵スープ
- ・マンゴーソースの杏仁ゼリー

◆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＝9月16日(土)まで

### パソコン教室

～ワードコース夜間の部～

☆パソコンの初心者対象

◆日時＝9月6日(水)、7日(木)、8日(金)、15日(金)、16日(土)全5回

午後7～9時

◆内容＝年賀状を作成しながらワードを学びます

◆テキスト代＝1,500円

◆定員＝10名(成人男女)

◆申込み＝8月31日(木)まで

### 1DAY手芸教室

☆1回のみで仕上げる簡単手芸です。託児つきなので小さなお子さんがいる方も安心してご参加下さい。

◆日時＝9月22日(金)

午前10時～11時30分

◆内容＝「スクラップブック」～素敵なアルバムの1ページを作ろう！～

◆講師＝ポルカニコ

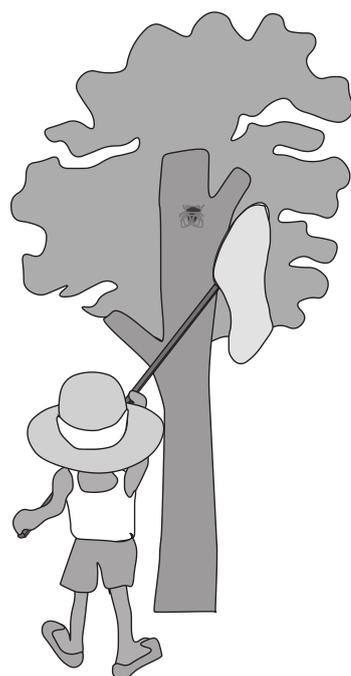
河村 里香さん

◆定員＝15名(託児定員5名)

◆材料代＝500円

\* 飾りたい写真10枚程度をお持ち下さい。

◆申込み＝9月15日(金)まで



8月		
11	金	休館日
12	土	少年少女合唱教室
13	日	
14	月	休館日
15	火	
16	水	
17	木	公民館カレッジ①
18	金	
19	土	少年少女合唱教室 キッズひろば
20	日	休館日
21	月	休館日
22	火	
23	水	
24	木	男の生活工房
25	金	
26	土	少年少女合唱教室 土よう遊び塾
27	日	
28	月	休館日
29	火	はつらつシニア
30	水	
31	木	男の生活工房
9月		
1	金	
2	土	少年少女合唱教室
3	日	
4	月	休館日
5	火	はっぴい MaMa
6	水	うたごえサロン PC ワード夜の部①
7	木	PC ワード夜の部② 美文字
8	金	PC ワード夜の部③ 子育て講座
9	土	少年少女合唱教室
10	日	

## 受講生募集

### 歴史講座

☆日本史のイメージが新たに。

目から鱗の歴史講座

**第1回 10月22日(日)**

古代編

- ①律令官人の悲哀
- ②武士は地方と京都のどちらから成立したのか

**第2回 11月26日(日)**

中世編

- ③足利氏が幕府を開けたわけ
- ④戦国期農民の危機管理

**第3回 12月10日(日)**

近世編

- ⑤信長は本当に天下統一をめざしたのか
- ⑥慶安の触書はなかった？

**第4回 1月28日(日)**

近現代

- ⑦政府がまるごと長期海外出張  
—岩倉使節団—
- ⑧日本国憲法誕生秘話

◆時間=午後1時30分から3時30分

◆講師=上三川高校長  
まつもと かずお  
松本 一夫さん

◆定員=40名

◆申込み=10月21日(土)まで



### 子育て講座

☆身近な食材で、新しいレシピ！  
楽しく作ってランチしましょう！

◆日時=9月8日(金)午前10時  
~正午

◆講師=MS Kichen ~森永乳業出張料理教室

【メニュー】

- ・鶏むね肉の香ばし焼き(パルテノソース)
- ・鮭しんじょのミルク茶碗蒸し
- ・きなこの和風チーズケーキ

◆参加費=500円程度

◆定員=30名(先着順)

◆申込み=9月1日(金)

### キッズひろば「秋の遠足」

のりもの大好き集まれ！

- ・地下鉄博物館
- ・JAL機体工場見学

◆日時=10月11日(水) 午前8時~午後5時

◆参加費=無料(ただし、見学料大人210円子ども100円は各自負担)

◆定員=小中学生とその保護者20名(先着順)

◆申込み=8月17日~31日(受付は電話のみ、午前8時30分から、保護者1人に子ども1名以上)

## 公民館ではこんな講座を開催しました。

### 園芸教室

4月から10月にかけて園芸講座を開催しています。6月の講座では、自分たちで寄せ植えしたハーブを使って料理をしました。受講生の皆さんは、自分たちで育てた作物でつくる料理を楽しみました。

