

公民館

* 受講生募集 *

中年からの元気学講座

- 第1回 1月14日(土)
午後1時30分～3時
「元気の出る話・栃木の方言
よもやま話」
講師 〓よかんべ村 嶋 均三さん
- 第2回 1月19日(木)
午後1時30分～3時
「上手に利用しよう健康食品」
〓サプリメントの基礎知識」
講師 〓宇都宮大学教授
上田 伸夫さん
- 第3回 1月24日(火)
午後1時30分～3時
「からだ元気でですか？」
〓ながら体操」
講師 〓渡辺 敏子さん
- 第4回 1月29日(日)
午後1時30分～3時
「メンタルヘルスを考える」
講師 〓栃木カウンセリング
センター 日野 宜千さん

第5回 2月3日(金)

午後1時30分～3時
「メンタルヘルスを考えるⅡ」
講師 〓栃木カウンセリング
センター 日野 宜千さん

第6回 2月7日(火)

午後1時30分～3時
「温泉豆知識・温泉の効能と
正しい入り方」
講師 〓栃木県保健衛生事
業団 瀬尾 弘司さん

第7回 2月14日(火)

午後1時30分～3時
「高血圧について」
講師 〓自治医科大学循環器
内科学教授 島田 和幸さん

定員 〓50人
申込み 〓1月11日(木)まで



手芸教室

「折り紙でつくるおひなさま」
〓すわりびなと壁飾りびな」
講師 〓角田 久子さん

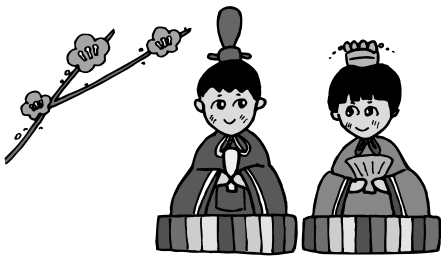
★1日目 1月27日(金)
★2日目 2月10日(金)
時間 〓午後1時30分
〓3時30分

もちもの 〓はさみ

材料費 〓800円

定員 〓20人

申込み 〓1月20日(金)まで



☎ 〓3510
FAX 〓7930
.....
〒329-0611
上三川町大字
上三川3970

1/11～2/10の予定表

学習・行事予定

(自主グループ)

25 水	24 火	23 月	22 日	21 土	20 金	19 木	18 水	17 火	16 月	15 日	14 土	13 金	12 木	11 水
	中年からの元気学③	休	休	少年少女合唱教室		中年からの元気学②	家庭の料理教室④		休	休	少年少女合唱教室	おしゃべりサロン⑨ 万葉集	ボールペン習字⑦	
青年団 大正琴 ハイキング	大正琴 お琴 歌謡	館 日	館 日	絵画 書道 水墨画	こども美術 パッチワーク コールゆうがお 囲碁	絵手紙 幼児リトミック 和紙人形 カラオケ学習	籐工芸 童謡唱歌 短歌 中国語 青年団	押花アート(Ⅰ、Ⅱ) 刺しゅう ダンス講座 棒針	ストールペイント(中級Ⅰ、Ⅱ)	館 日	館 日	こども美術 コールゆうがお こども囲碁	和紙人形	籐工芸 童謡唱歌 大正琴 歌謡 お琴 ハイキング
	ステンドグラス 太極拳							ステンドグラス 太極拳					トールペイント(初級) 七宝焼 棒針 ダンス講座 幼児リトミック ハイキング	

キッズひろば

☆雪の中 自然のふしぎに出会う

「スノーシューハイク」

～日光湯元～

講師Ⅱ日光自然博物館自然

解説員

日時Ⅱ2月11日(土)

午前7時50分

中央公民館集合

午前8時 出発

参加費Ⅱ1人500円(スノー

シュー借料)

装備Ⅱ防寒服、弁当、飲み

物、その他

定員Ⅱ小学生以上の親子20人

申込みⅡ2月4日(土)まで

★大人のための

「スノーシューハイク」

～日光湯元～

日時Ⅱ2月11日(土)

午前7時50分

中央公民館集合

午前8時 出発

参加費Ⅱ500円(スノーシュー

1借料)

装備Ⅱ防寒服、弁当、飲み

物、その他

定員Ⅱ20人

申込みⅡ2月4日(土)まで

講座の予定

おしゃべりサロン

第8回

1月13日(金) 午前10時～

「おりがみ」

参加費Ⅱ100円

第9回

2月3日(金) 午前10時～

「おたのしみクッキング」

参加費Ⅱ100円

家庭の料理教室

第4回 1月18日(水)

第5回 2月15日(水)

時間Ⅱ午前10時30分～午後

12時30分

「冬を元気に過ごすために」

講師Ⅱ中村クッキングスクール

ル 石川 智子さん

*詳細は、ハガキでお知らせします。

お知らせ

第20回公民館フェスティバル

3月5日(日)開催

※詳細は、広報2月号でお知らせします。

参加者募集!

廃油の石けん作り

▼日 時=1月20日(金) 午前10時～

▼場 所=中央公民館

▼参加費=無料

※家庭で使った食用油から石けんを作ります。

興味のある人は、時間までにおいでください。

(石けんのおみやげ付き)

10金	9木	8水	7火	6月	5日	4土	3金	2木	1水	2月	31火	30月	29日	28土	27金	26木
万葉集 手芸教室(折紙②)	ボールペン習字⑩		中年からの元気学⑥	休		少年少女合唱教室	おしゃべりサロン⑩ 中年からの元気学⑤	ボールペン習字⑨				休	中年からの元気学④	少年少女合唱教室	手芸教室(折紙①)	ボールペン習字⑧
幼児リトミック 和紙人形	七宝焼 ダンス講座	大正琴 歌謡 青年団	ステンドグラス ハイキングクラブ	館 日	絵画	こども美術 パッチワーク コールゆうがお 囲碁	生け花 絵手紙 カラオケ学習	押花アート(I, II) 棒針 ハイキング ダンス講座	中国語 青年団		太極拳	館 日		こども美術 コールゆうがお こども囲碁	幼児リトミック 和紙人形	トールペイント(初級) 七宝焼 ハイキングクラブ ダンス講座