

公民館

●受講生募集●

*申込み・問い合わせは、公民館へ。電話・FAXでも可。

*日時・内容については、変更になる場合があります。

男の生活工房

☆新しいこと始めませんか！

第1回 11月18日(水)

午前10時～11時30分

講師||宇都宮大学教授
「豊かに生きる男の生活術」

益子 詔次さん

第2回 12月1日(火)

午前10時～午後0時30分

講師||石川 智子さん
「電子レンジを上手に使いこなして、ぱっと作る」

メニユー||鮭のレモン蒸・豚肉の生姜煮ししし唐ちりめん

第3回 12月11日(金)

午前10時～午後0時30分

講師||料理講師
「楽しいで作るつまみで、もう一杯」

メニユー||ミラともつの甘味

噌炒め・切り干し大根のナムル・ツナとえのきの卸しあえ

講師||料理講師
渡辺 仁彦さん

材料費||2,000円(2回分)

第4回 12月17日(木)

午前10時～11時30分

講師||栃木園芸
「正月を飾る、和風寄せ植え」

益子 清さん

参加費||1,500円

定員||男性 15人

申込み||11月17日(火)まで

家庭の料理教室

第3回 11月25日(水)

午前10時30分～午後1時

講師||JHBS
「グリルハンバーグ・焼野菜のマリネ・豆腐ドーナツ」

材料費||1,000円

定員||4人

申込み||11月14日(土)まで

キッズひろば

子育て講座合同講座

日時||11月21日(土)

午前10時～11時30分

講師||アクシスケイ

「親子で護身ヒクス」
東山 一恵さん

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

対象者||小中学生親子(中学生は一人での参加も可)

申込み||11月20日(金)まで

キッズひろば

☆親子クッキング

「フルーツロールケーキとキラキラゼリー」

日時||12月5日(土)

午前9時30分～正午

講師||JHBS

笠倉 幸子さん

材料費||1組 800円

定員||小中学生親子 12組

申込み||11月22日(日)まで

☆工作

「木の実のクリスマスツリー」

日時||12月5日(土)

午後2時～3時30分

材料費||150円

定員||15人(小さいお子さんは、親子でご参加ください。)

申込み||11月28日(土)まで

スクラップブック講座

☆かわいなお子さんやお孫さんの写真、旅行等の思い出の

11/11～12/10までの予定表

学習・行事予定

(自主グループ)

25	水	家庭の料理教室③ パソコンワード① 人権カレッジ④	大正琴
24	火	休館日	
23	月	休館日	
22	日		絵画
21	土	子育て講座④ 少年少女合唱教室	こども美術 布楽の会 囲碁 コーラス
20	金	はっぴいMaMa④ 人権カレッジ③	生け花 絵手紙 和紙人形
19	木		七宝焼 刺しゅう 俳句 幼児リトミック 押花アート
18	水	男の生活工房①	お琴 中国語
17	火		籐工芸 短歌 童謡唱歌
16	月	休館日	3B体操 太極拳
15	日	休館日	スタンディンググラス
14	土	少年少女合唱教室	こども美術 コーラス 囲碁
13	金	パン作り講座⑤ 手芸教室 英会話②③	和紙人形
12	木	ペン習字講座④	幼児リトミック しらさぎ音楽会
11	水	人権カレッジ①	

写真をレイアウトし、飾ったり、アルバムに残したりしてみませんか。専用の用紙や用具、ペーパーを使ってオリジナル作品が完成します。

日時 12月9日(水)・

平成22年1月21日(木)・

2月12日(金)

午前10時～正午

講師 松田 千香子さん

材料費 1回 600円

定員 各回15人(先着順)

申込み 11月27日(金)まで

※1回で一つの作品を仕上げますので、申し込みは各回ごとに受け付けます。託児はありません。

中年からの元氣学講座

☆これからも生き生きと輝いて過ごすために…。ココロとカラダの健康講座です。

第1回 平成22年1月13日(水)

「中年からの望ましい生活習慣」

講師 自治医科大学教授

中村 好一さん

第2回 1月22日(金)

「中年からの歯と口の健康」

講師 自治医科大学教授

草間 幹夫さん

第3回 2月3日(水)

「笑顔でアンチエイジング」

講師 堀田 留己子さん

第4回 2月19日(金)

「自分でできるマッサージュ」

講師 増淵 千恵子さん

第5回 2月26日(金)

「クスリツと笑える健康話」

講師 黒川 雄三さん

時間 午前10時～11時30分

定員 45人(先着順)

講座の予定

*公民館で開催中の講座のお知らせ。

おしゃべりサロン

第6回 11月10日(火)

午前10時～11時30分

「手作りを楽しもう！」

～クリスマス飾り物～

※申込みは締め切りしました。

第7回 12月8日(火)

午前10時～11時30分

サンタもビックリ！

「クリスマス会」

参加費 100円

持ち物 マイカップ(親子)

※申込みは不要です。

時間までにおいでください。

はっぴいMaMa

第4回 11月20日(金)

午前10時～11時30分

実習「簡単～おいしい！

ケーキを焼こう！」

講師 茶房倶楽部

*託児あります。

子育て講座

第5回 12月3日(木)

午前10時～11時30分

「親子のコミュニケーション」

～心と心のキャッチボール～

講師 河内教育事務所

平野 紀子さん

*当日参加も受け付けます。

女性学講座

第7回 11月26日(木)

午前10時～11時30分

「おとつじ大作戦！」

～くらしに役立つプロのコツ～

講師 ハウスクリーニング協会

認定講師 浦野 清美さん

◆自主サークル会員募集◆

太極拳サークル「弓歩」(コンブ)

◇太極拳で、体もココロも健康な毎日を！

開催日 毎週火曜日

時間 午後1時30分～3時

講師 赤羽 民江さん

会費 月額1,500円

連絡先 代表 甲田 千枝子

☎(57) 2890

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	12	30	29	28	27	26
木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	
ふるさと再発見講座④	スクラップブック①	おしゃべりサロン⑦	休館日	しらすぎマラソン大会	キッズひろば 少年少女合唱教室	パソコンワード⑤	子育て講座⑥ ペン習字講座⑥ パソコンワード④		男の生活工房②	12月	休館日		少年少女合唱教室	手芸教室 英会話⑤ パソコンワード③	女性学講座⑦ ペン習字講座⑤ パソコンワード②
しらすぎ音楽会	大正琴 歌謡	3B体操 太極拳 ハイキングクラブ		絵画 茶房倶楽部	こども美術 コーラス 囲碁	絵手紙 和紙人形	七宝焼 幼児リトミック 押花アート	お琴 中国語 籐工芸 童謡唱歌	スアンドグラス 3B体操 太極拳 ハイキングクラブ				こども美術 コーラス 囲碁 しらすぎ音楽会	3B体操	幼児リトミック