

☎ 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

音楽講座「ジャズの魅力・歴史・現在」

☆ジャズバンドの演奏を歌・お話を聴きながら楽しく日曜の午後を過ごしましょう。

◆日時=2月3日(日)午後2時~4時

◆講師=

ピアノ 星野 由美子さん

ベース 清水 堯斗さん

ドラム 山下 一樹さん

テナーサクソ 大川 修広さん

◆参加費=無料

◆定員=30名程度

◆申込み=1月31日(木)まで

みんなのパン工房

☆パンづくりの工程を学んで、家でも焼きたてパンの美味しさを味わいましょう。

◆日時=1月19日・2月2日
(土曜全2回)

※第2回の日がちが変更になりました。

午前9時30分~午後1時

【メニュー】

第1回 ピザ・ブラマンジェ

第2回 くるみパン・プチフル

◆講師=ジャパンホームベーキングスクール講師 笠倉 幸子さん

◆材料費=1,500円(2回分)

◆定員=12名(成人男女)

※2回とも出席できる方

◆申込み=1月10日(木)まで

おしゃべりサロン

第8回 1月8日(火)

「おやつづくり」

~かぼちゃのチーズボール~

◆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、手ふき(親子)

※参加の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。

大人も子どもも、一緒に雪原へ!

「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

☆冬の塩原、雪におおわれた大地を歩こう!木々の冬芽、動物の足跡を探して。

◆日程=2月16日(土)

◆時間=午前8時~午後4時30分

◆講師=塩原温泉ビジターセンター
パークコンダクター

◆参加費=1人500円(スノーシュー賃貸料)

◆対象=①年長から中学生とその保護者
②一般成人

◆定員=①30名
②10名(共に先着順)

◆申込み=2月8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。

◆日程・内容

第1回 1月16日(水)

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22日(火)

第3回 1月31日(木)

午前10時~11時30分

「スポーツ吹き矢で健康増進!

~性別年齢問わずゲーム感覚でできる健康法を体験~」

◇講師=日本スポーツ吹き矢協会
上級認定指導員

◇参加費=760円(道具借用代金・
マウスピース購入代金)

第4回 2月9日(土)

午後3時20分~午後4時50分

「薬を飲まずに血圧を下げる」

◇講師=東京女子医科大学東医療
センター教授

渡辺 尚彦さん

第5回 2月26日(火)

午前10時~11時30分

「ウォーキングとフォークダンス
~正しく歩いて、みんなでフォークダンス」

◇講師=ヘルスケアトレーナー
小室 史恵さん

第6回 未定

「健康講話」

◆参加費=第2回、第3回以外は
無料

◆定員=40名程度

◆申込み=1月12日(水)まで



1月		
11	金	手芸教室
12	土	こども合唱教室 ヴォーカル
13	日	歴史講座
14	月	休館日
15	火	休館日
16	水	スタイルアップ 元気学
17	木	
18	金	男性のための健康講座
19	土	こども合唱教室 健康麻雀 みんなのパン工房
20	日	休館日
21	月	休館日
22	火	元気学
23	水	スタイルアップ ボランティア研修
24	木	ハーモニカ 美文字
25	金	手芸教室 男性のための健康講座
26	土	こども合唱教室 ヴォーカル
27	日	
28	月	休館日
29	火	
30	水	スタイルアップ
31	木	元気学講座
2月		
1	金	手芸教室
2	土	こども合唱教室 みんなのパン工房
3	日	
4	月	休館日
5	火	
6	水	スタイルアップ
7	木	
8	金	男性のための健康講座
9	土	元気学講座 ヴォーカル
10	日	

公民館では、こんな講座を開催しました。

文化講演会を開催しました ～夢をつかむまで～

11月17日の文化講演会では、スズキ
浜松アスリートクラブコーチで上三川町
名誉町民第一号の海老原^{えびはら}有希^{ありき}さんの講演
会を開催しました。

海老原さんは高校時代にやり投げと
出会い、2010年の広州アジア大会で
優勝、2012年のロンドンオリンピック、
2016年のリオオリンピックにも出場するなど、国内外で大活躍し
ました。2015年には自らの持つ日本記録を更新し、今もなお日本
記録保持者です。

時おり、ユーモアを交えながら幼少期から現在まで、ご両親をは
じめ周りの人々に支えられ、心身ともにたくましく成長されたこと
をお話いただきました。

「子どもたちに対しては、スポーツに限らず、何事も結果よりも
頑張った過程をほめてほしい。」と話す海老原さんの笑顔には、すで
に指導者としての決意と自信にあふれていました。



サークル紹介

お茶の会つわぶき

☆お茶を楽しみながらお
手前のお稽古をし、日常
を忘れて穏やかな一時を
過ごしましょう。

【開催日】

第3水曜日・第4火曜日
(8月はお休み)

【開催時間】

午後1時30分～4時30分

【会費等】

会費 2,000円/年(前
期・後期1,000円ずつ)

【講師】小峰^{こみね} 恵子^{けいこ}先生
(裏千家)

※サークルに参加したい
方は、中央公民館までお
気軽にお問い合わせくださ
い。

