

☎ 3510
FAX 7930

〒329-0611
上三川町大字上三川3970

中央公民館

11月の休館日：3日・20日・23日

- ※ 講座の申込み、その他詳細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。
- ※ 講座の受付は先着順になります。

受講生募集

公民館カレッジ

☆世界遺産クラス「知れば楽しい世界遺産～聴く！観る！世界旅行」
世界遺産の目的や仕組み、日本と海外の世界遺産の魅力をたっぷりの映像で学びます。

◆日程＝12月13日(火) 22日(木)

◆時間＝午前10時～11時30分

◆講師＝世界遺産アカデミー認定講師
金子 知英さん

◆定員＝40名程度

◆参加費＝無料

◆申込み＝12月6日(火)まで

元気学講座

笑いあり、運動あり、豆知識ありで心身ともに元気になりましょう！

第1回 1月10日(火) 午後2時～3時30分

内容＝「落語」笑って新年スタート

第2回 1月23日(月) 午前10時～11時30分

内容＝「ふまねっと運動」

四角いマスの中を色々な方法で歩きます

第3回 2月10日(金) 午前10時～11時30分

内容＝「しもつけ新聞塾」

記者の仕事を覗いてみましょう

第4回 3月2日(木) 午前10時～11時30分

内容＝「健康寿命の話と簡単体操」

椅子を使った軽い体操

第5回 3月13日(月) 午前10時～11時30分

内容＝「『睡眠』と『健康』の知恵袋」

睡眠のお悩み解決!?

◆対象者＝成人

◆定員＝40名程度

◆参加費＝無料

◆申込み＝12月27日(火)まで

はつらつシニア講座 男の生活工房 女性学講座

講演 & 合同閉講式

「世界一受けたい授業」他、多数メディアに出演しているマリーさん。日本が誇れる魅力的なコンテンツを世界の方々に伝え、日本と海外の懸け橋として活躍中。

テーマ「外国人目線から考える
日本人の誇れること」

◆講師＝ルース・マリー・ジャーマンさん

◆日時＝12月9日(金)

午前10時～11時30分

※受講生以外の参加者を20名程度受け付けます。(先着順)

申し込みは11月7日(月)～12月3日(土)に、中央公民館にご連絡ください。



みんなの「おりがみ広場」

お正月を祝う折り紙を楽しみましょう。

テーマ「干支 うさぎ」

◆日時＝12月12日(月)

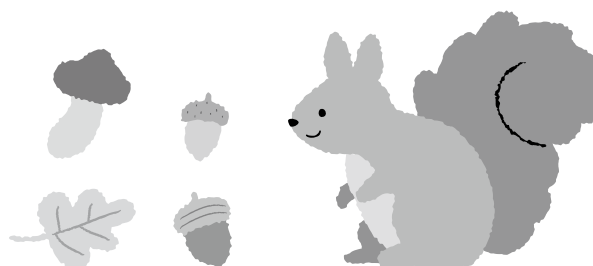
午前9時30分～11時30分

◆講師＝ORIGAMI普及指導員の会

◆定員＝20名

◆材料代＝150円

◆申込み＝11月30日(水)まで



受講生募集

みんなのパン工房「パンdeクリスマス」

ココアのパン生地をふんわり焼き上げ、ホワイトチョコでコーティング。クランベリー、ピスタチオなどで飾る華やかなパン。真ん中がスタンドグラスのようにキラキラした、星のオーナメントクッキー。飾って・食べて・クリスマスを盛り上げます。

「クリスマスツリーパン」クラス

◆日時＝12月6日(火) 午前10時～午後1時

◆参加費＝1,500円(当日集金)

「☆オーナメントクッキー」クラス

◆日時＝12月13日(火) 午後1時30分～3時30分

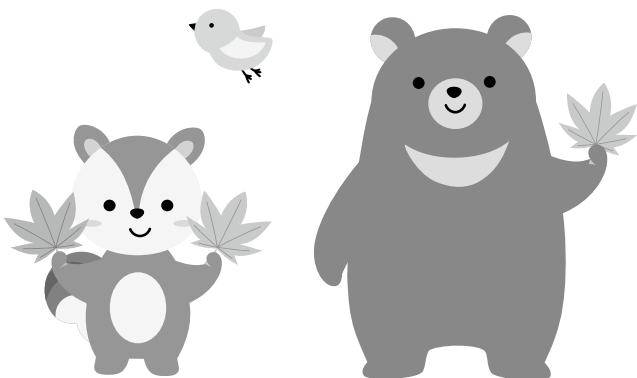
◆参加費＝1,000円(当日集金)

◆講師＝神永 かみなが 美智子 みちこさん

◆対象者＝成人

◆定員＝各回6名

◆申込み＝11月22日(火)まで



女性のためのスタイルアップ講座

～ピラティス&ストレッチ～

少しずつ身体を動かし始めて、春に向けて心身ともにリフレッシュしましょう！

◆日程＝1月18日・25日

2月1日・8日・15日 全5回 水曜日

◆時間＝午後1時～2時30分

◆講師＝砂田 すなだ 貴子 たかこさん

◆対象者＝一般女性

◆定員＝25名

◆参加費＝無料

◆申込み＝1月10日(火)まで

ロマンチックナイト

子どもに夢を!!おうちにサンタがやってくる。毎年大好評のロマンチックナイトに応募しませんか!? 事前にお預かりしたクリスマスプレゼントをパパ、ママにかわってサンタクロースが自宅までお届けします。是非、応募してみてください。おじいちゃんおばあちゃんからもお待ちしています。

◆日時＝12月24日(土) 午後6時～8時

※時間指定はできません

◆募集件数＝30件

◆応募方法＝氏名・住所・連絡先(電話番号等)・お子様の名前と人数をはがきに記載の上、郵送してください。11月18日(金)必着。抽選の結果は郵送にてお知らせします。

※電話及びFAXでは受付ません。

◆宛先＝〒329-0611 上三川町上三川3970

上三川町中央公民館内

ボランティア「みちくさ」



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館または、イベントの中止や内容を変更することがありますのでご理解願います。