

☎ 56 3510
FAX 56 7930

〒329-0611
上三川町大字上三川3970

中央公民館

4月の休館日：16日・29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

ウォーキング教室

基本の歩き方を知りウォーキングの効果を経験しましょう！！

- 第1回 6月24日(土)
午前9時30分～11時
「上三川小方面(3kmコース)」を歩く
- 第2回 8月26日(土)
午前9時30分～11時30分
「坂上方面(5kmコース)」を歩く
- 第3回 10月21日(土) 午後1時30分～4時
「桃畑方面(8kmコース)」を歩く
- 第4回 11月3日(金) 午前8時～午後3時
「茂木里山ウォーキング」に参加しよう

- ◆講師=町スポーツ推進委員
- ◆対象者=成人
- ◆定員=20名
- ◆参加費=無料(4回目のみ実費負担があります)
- ◆申込み=6月9日(金)まで

うたごえサロン春・夏のコース

唱歌や懐かしのメロディーをご一緒に♪

- ◆日程=5月17日 10月11日
6月21日 11月8日
7月12日 12月13日
9月6日 1月10日
全8回(水曜日)

- ◆時間=午後1時30分～2時30分
- ◆対象者=成人
- ◆定員=40名
- ◆参加費=200円(初回集金)
- ◆申込み=5月10日(水)まで



ハーブ・アロマ教室

植物の力で生活を豊かに、心も体もさわやかに。

- ◆内容=ハーブを育てて楽しむ基礎と管理、寄せ植え、アロマオイルの使い方
- ◆講師=スイートミモザ ^{たかはし}高橋 ^{ようこ}洋子さん
- ◆日程=5月11日、6月8日、7月13日、8月10日(木曜日)

- ◆時間=午後1時30分～3時30分
- ◆対象者=成人
- ◆定員=15名
- ◆材料代=5,000円(全4回分)
- ◆申込み=4月14日(金)まで

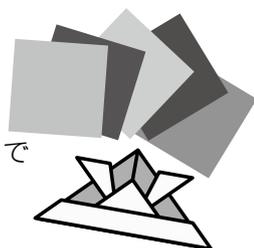
みんなの「おりがみ広場」

折り紙を楽しみましょう！

テーマ「梅雨のたのしみ」

- ◆日時=5月30日(火)
午前9時30分～11時

- ◆対象者=成人(親子可、託児はありません)
- ◆定員=20名程度
- ◆材料代=100円
- ◆持ち物=はさみ、のり
- ◆申込み=5月19日(金)まで



受講生募集

令和5年度の公民館講座スタートです！

「学びたい！」「知りたい！」「やってみたい！」

さまざまな講座でみなさんの参加をお待ちしています。

開講式 公開講座

テーマ「心と心を通わせて ～笑顔がつくる地域の和～」

◆講師＝元NHKキャスター

むらまつ まきこ
村松 真貴子さん

◆日時＝4月10日（月） 午後1時30分～3時

◆定員＝100名程度

◆申込み＝4月9日（日）まで



男の生活工房

春から新しいこと始めましょう！！

第1回 5月23日（火）

「パークゴルフを体験しよう」

第2回 6月23日（金）

「自分でできる足裏&ハンド・ヘッドマッサージ」

第3回 9月 未定

館外研修

第4回 10月24日（火）

合同人権講座

第5回 11月21日、28日（火）

「年越しそばを手打ちしよう」

第6回 1月 未定

合同講座

「上三川町を学ぶ」

◆時間＝午前10時～11時30分

◆定員＝20名

◆対象者＝成人男性

◆申込み＝5月12日（金）まで

※研修・実習の時は、時間の変更
や材料代等の負担があります。

女性学講座

心のゆとりと潤いをもとめて、
新たな知識と体験をご一緒に！

第1回 6月7日（水）

「バレエストレッチ～美しいバレエの魅力」

第2回 7月 4日（火）

「相続と争族のはなし」

第3回 9月12日（火）

「季節の折り紙色紙飾り」

第4回 10月24日（火）

合同人権講座

第5回 11月 未定

合同館外研修

第6回 12月 未定

「温活のはなし」

第7回 1月 未定

合同講座

「上三川町を学ぶ」

◆時間＝午前10時～11時30分

◆定員＝30名

◆対象者＝成人女性

◆申込み＝5月31日（水）まで

※研修・実習の時は、時間の変更
や材料代等の負担があります。

はつらつシニア講座

これからも生き生きと活気ある
毎日！

第1回 6月1日（木）

「ふまねっと運動」

第2回 7月 未定

「ヨーグルトの秘密」

第3回 8月 未定

「脳トレクとフォークダンス」

第4回 10月24日（火）

合同人権講座

第5回 11月 未定

合同館外研修

第6回 12月7日（木）

「はじめての太極拳」

第7回 1月 未定

合同講座

「上三川町を学ぶ」

◆時間＝午前10時～11時30分

◆定員＝30名程度

◆対象者＝65歳以上の方

◆申込み＝5月25日（木）まで

※研修・実習の時は、時間の変更
や材料代等の負担があります。