

# 公民館

## ●受講生募集●

\*申し込み・問い合わせは、公民館へ。電話・FAXでも可。

### 中年からの元氣学講座

☆今年のテーマは、「楽しく生きよう！中年ライフ」好きなことを楽しみながら、生き生きと輝いた毎日を送りたいよう。

#### 第1回

平成21年1月22日(木)

「中年からの健康管理」  
～漢方の考え方を取り入れて～  
講師＝雙玉堂滝澤薬局

滝澤 澄子さん

#### 第2回

平成21年2月4日(水)

「中年からのメンタルヘルス」  
講師＝栃木県カウンセリング協会  
日野 宜干さん

#### 第3回

平成21年2月12日(木)

「中年からの体力づくり」  
講師＝宇都宮大学教育学部  
教授 益子 詔次さん

#### 第4回

平成21年2月19日(木)

「中年からのハイキング」

講師＝上三川ハイキングクラブ  
川上 義尚さん

#### 第5回

平成21年2月26日(木)

「中年からのボランティア」  
講師＝河内教育事務所  
平野 紀子さん

時間＝午前10時～11時30分  
定員＝50人(先着順)

#### 申し込み

平成21年1月20日(火)まで

### おしゃべりサロン

第7回 12月12日(金)

午前10時～11時30分  
「絵本を読もう」

#### 第8回

平成21年1月9日(金)

午前10時～11時30分  
「親子で楽しくゲームで遊ぼう」  
参加費＝無料

持ち物＝カップ・お手ふき

※2回とも事前の申し込みは不要です。どなたでも参加できます。

きます。

### 家庭の料理教室

第3回 12月11日(木)

午前10時30分～午後1時

☆メニュー「チキンのカレー風味・スープミルファンティ

・ブロッコリとトマトサラダ

・オレンジのクレープ」

講師＝石川 智子さん

材料費＝1,000円

定員＝20人(先着順)

申し込み＝12月3日(水)まで

### 石けん作りしませんか

☆料理で使った油で石けんを作ります。

日時＝12月18日(木)

午前10時～11時

持ち物＝エプロン・軍手

参加費＝無料

申し込み＝前日まで(電話可)

※家庭で使用した油(こしてあるもの)があればお持ちください。

☎ 56 3510  
FAX 56 7930

〒329-0611  
上三川町大字  
上三川3970

12 / 11 / 1 / 10 までの予定表

学習・行事予定

(自主グループ)

25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	
木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	
		休館日	休館日	休館日	少年少女合唱教室		ペン習字講座⑦		男の生活工房⑥	休館日		少年少女合唱教室	おしゃべりサロン⑦ 手芸教室	ふるさと再発見⑥ 家庭の料理教室③	
	茶房倶楽部 大正琴				パッチワーク こども美術 コーラス 囲碁	絵手紙 3B体操 和紙人形	幼児リトミック 七宝焼 刺しゅう 押花アート	藤工芸 短歌 童謡唱歌 琴 中国語	ステンドグラス 3B体操 太極拳		絵画	コーラス 囲碁	和紙人形	幼児リトミック 俳句	

## 手芸教室

日時

平成21年1月9日(金)

午後1時30分～3時

「布でつくる どんぐりのフ

ローチ」

材料費 100円

持ち物 是さみ・目打ち

定員 15人

申し込み 12月27日(土)

まで

日時

平成21年1月23日(金)

・2月13日(金)

午後1時30分～3時

「ほおずき型のおひなさま」

材料費 300円

持ち物 裁縫道具・えんぴつ

定員 15人(先着順)

申し込み 平成21年1月15日

(木)まで

## キッズひろば

日時

平成21年1月17日(土)

午前10時～11時30分

「つくって揚げよう 凧」

講師 子どもの体験活動支援

ボランティア「みちくさ」

材料費 300円

定員 20人(小さいお子さんは、親子でご参加ください。)

申し込み 平成21年1月9日(金)まで

## 講座の予定

\*公民館で開催中の、講座のお知らせです。

### 男の生活工房

第3回 12月2日(火)

午前10時～11時30分

講話「食べ方自分流」

第4回 12月9日(火)

午前9時30分～正午

実習「瓶詰め保存・りんごジャム」

第5回 12月16日(火)

午前9時30分～正午

実習「こんにゃくづくり」

### 女性学講座

第9回 12月4日(木)

午前10時～11時30分

実習「お正月飾りを作ろう」

乳幼児学級(コアラ)・

家庭教育学級・女性学

講座合同閉講式

日時 12月10日(水)

午前10時20分～11時50分

「こんにちは」に心をこめて笑顔は元気のバロメーター。講師 アナウンサー・エッセイスト

村松 貞貴子さん

\*乳幼児学級受講生の託見あります。

\*受講生以外の参加も受け付けます。事前に電話で申込みください。

### ひそかと再発見講座

第5回 12月11日(木)

午前10時～11時30分

「上三川地区の歴史を学ぶ」

## キッズひろば

《ファミリー映画会》  
「カンフーパンダ」

日時 =

平成21年1月25日(日)

午前10時～11時30分

会場 = 大ホール

定員 = 150人



10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1月	31	30	29	28	27	26
土	金	木	水	火	月	日	土	金	木		水	火	月	日	土	金
少年少女合唱教室	おしゃべりサロン⑧ 手芸教室	ペン習字講座⑧			休館日	休館日	休館日	休館日	休館日		休館日	休館日	休館日	休館日		
こども美術 コーラス	和紙人形	押し花アート	童謡唱歌 中国語	3B体操 太極拳										しらすき蕎麦会 囲碁	生け花	