

公民館

●受講生募集●

*申込み・問い合わせは、公民館窓口へ。電話・FAXでも可。(1月4日(金)まで休館です。)

子どもの体験学習支援 ボランティア養成講座

☆実践力を学びましょう。

第1回 1月17日(木)

午前9時30分～11時30分

「救急講習会」

～応急手当・心肺蘇生法・AEDの使い方等～

講師Ⅱ石橋地区消防組合消防

本部上三川分署

第2回 1月30日(水)

午前10時～11時30分

「遊びのワークショップⅡ」

講師Ⅱ栃木県子ども総合科学

館

諏訪 典子さん

定員Ⅱ20人

申込みⅡ1月10日(木)まで

キッズひろば

◇「つくって

あげよう! 凧」

日時Ⅱ1月12日(土)

午前9時30分～11時30分

講師Ⅱ子どもの体験活動支援

ボランティア「みちくさ」

参加費Ⅱ200円

定員Ⅱ小学生以上30人

申込みⅡ1月6日(日)まで

◇「スノーシューハイクを

楽しもう」

～那須高原自然の家～

日時Ⅱ2月9日(土)

午前7時30分出発

午後5時帰館

参加費Ⅱ1人700円(昼食代等)

定員Ⅱ年長さんくらいからの

親子40人(先着順)

申込みⅡ1月6日(日)から受付

ます。

◇「つくって飾ろう!」

「トータムポールを

みんなでつくろう」

～身近にある材料をつかって



日時Ⅱ2月16日(土)
午前10時～11時30分
講師Ⅱ子どもの体験学習支援
ボランティア「みちくさ」
定員Ⅱ30人
申込みⅡ2月13日(水)まで

おしゃべりサロン

第8回 1月11日(金)
午前10時～11時30分
「折り紙」
参加費Ⅱ100円
持物Ⅱカップ(親子)

第9回 2月1日(金)
午前10時～11時30分
「クッキング」
参加費Ⅱ300円
持ち物Ⅱカップ(親子)
*平成19年度最終回です。

☎ 56 3 5 1 0
FAX 56 7 9 3 0
〒329-0611
上三川町大字
上三川3970

1/11～2/10までの予定表

学習・行事予定 (自主グループ)

25 金	24 木	23 水	22 火	21 月	20 日	19 土	18 金	17 木	16 水	15 火	14 月	13 日	12 土	11 金
手芸教室	男の生活工房 ボールペン習字④	男の生活工房	男の生活工房	休館日	休館日	少年少女合唱教室	中年からの元気学②	子ども学習支援ボランティア養成講座①		休館日	休館日		キッズひろば 少年少女合唱教室	おしゃべりサロン⑧ 中年からの元気学① 手芸教室
和紙人形 ヨガA	七宝焼 幼児リトミック ヨガB ダンス	童謡唱歌 大正琴 歌謡 琴	ステンドグラス 3B体操 太極拳			子ども美術 コーラス 囲碁	生け花 絵手紙 和紙人形 3B体操	押花アート(Ⅰ、Ⅱ) 俳句 刺しゅう ヨガB ダンス	籐工芸 しらさぎ蕎麦会 短歌 ハイキングクラブ				子ども美術 コーラス 囲碁	和紙人形 ヨガA

家庭の料理教室

「春のバラエティー」

「メニュー」

第1回 2月13日(水)

午前10時30分～午後1時

*メニューⅡロール白菜・ブロッコリの風味天ぷら・桜もち・黒米ごはん

第2回 3月19日(水)

午前10時30分～午後1時

*メニューⅡほうれん草のキッシュ・カロチンスープ・グリーンサラダ いちごドレッシング

講師Ⅱホームッキングコーディネーター
石川 智子さん

材料費Ⅱ各回1,000円
定員Ⅱ20人
申込みⅡ1月31日(木)まで

手芸教室

日時Ⅱ2月8日・22日(金)

午前10時～11時30分

「自由制作」

*自由参加です。わいわい楽しく情報交換!

講座の予定

*公民館で開催中の、講座のお知らせです。

中年からの元氣学講座

第1回 1月11日(金)

午後1時30分～3時

講話「メタボリックシンドローム」

①その恐ろしい実態

第2回 1月18日(金)

午後1時30分～3時

講話「メタボリックシンドローム」

②その予防と改善

講師Ⅱ自治医科大学内分泌代謝学教授
石橋 俊さん

第3回 1月25日(金)

午後1時30分～3時

講話「食事と健康」
メタボを予防・改善するた

めの食事

講師Ⅱ自治医科大学栄養指導

室長

宮本 佳代子さん

第4回 2月8日(金)

午後1時30分～3時

講話・実技「楽しく運動」
下げよう血圧・血糖値

講師Ⅱ栃木県健康倶楽部健康運動指導士
小室 史恵さん

第5回 2月15日(金)

午後1時30分～3時

講話「心の健康」
生き生きと、輝いてすごすために

講師Ⅱ栃木県健康生きがいづくり協議会長
伊藤 康子さん

*当日受講も受け付けます。

◆お知らせ◆

第22回 公民館フェスティバル

3月2日(日)開催

※詳しくは、広報2月号でお知らせします。



男の生活工房

第3回 1月22・23・24日

午前9時～午後4時

みそづくり

場所＝農村環境改善センター

10日	9日	8日	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	2月	31日	30日	29日	28日	27日	26日
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	2月	木	水	火	月	日	土
みんなのつどい	キッズひろば 少年少女合唱教室	中年からの元氣学④	ボールペン習字⑩			休館日		少年少女合唱教室				子ども学習体験ホラ ンティア養成講座②		休館日		少年少女合唱教室
水墨画	コーラス 囲碁	和紙人形 ヨガA	押花アート(Ⅰ、Ⅱ) 七宝焼	籐工芸 童謡唱歌 琴	ステンドグラス 3B体操 太極拳 ハイキング		絵画	こども美術 パッチワーク コーラス 囲碁	絵手紙 和紙人形		押花アート(Ⅰ、Ⅱ) ヨガB 幼児リトミック ダンス	籐工芸	3B体操 太極拳		絵画 水墨画	こども美術 コーラス 囲碁