

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 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 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 宜千さん

第3回 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 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 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 〓 1月20日(火)まで

おしゃべりサロン

第8回 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

第9回 2月13日(金)

午前10時～11時30分

「つくって食べよう、わくわくクッキング」

参加費 〓 100円

参加費 〓 100円



☎ 56 3510
FAX 56 7930
〒329-0611
上三川町大字
上三川3970

家庭の料理教室

第4回 2月18日(水)

午前10時30分～午後1時

☆メニュー「中華かゆ・豚肉とナッツの炒め物・かぶの辛み漬け・ピーナッツ入りクッキー」

講師 〓 ホームクッキングコーディネーター

石川 智子さん

材料費 〓 1,000円

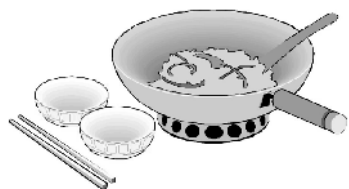
定員 〓 20人

(先着順)

申し込み 〓

2月4日(水)

まで



1/11～2/10までの予定表

学習・行事予定

(自主グループ)

25日	24日	23日	22日	21日	20日	19日	18日	17日	16日	15日	14日	13日	12日	11日
映画会	キッズひろばファミリー	少年少女合唱教室	手芸教室	中年からの元氣学① ペン習字講座⑨		休館日	休館日	キッズひろば 少年少女合唱教室				休館日	休館日	
絵画	絵画	絵画	絵画	絵画	絵画	絵画	絵画	絵画	絵画	絵画	絵画	絵画	絵画	絵画
	子ども美術 しらさぎ音楽会 囲碁	和紙人形	七宝焼 押花アート 幼児リトミック	琴 中国語 短歌 童話唱歌	太極拳 3B体操			子ども美術 パッチワーク コーラス 囲碁	和紙人形 生け花 絵手紙	3B体操 3B体操 生け花 絵手紙	ハイキングクラブ 刺しゅう 俳句	休館日	休館日	

キッズひろば

《ファミリー映画会》
「カンフーパンダ」

▼日時 = 1月25日(日)
午前10時～11時30分
▼会場 = 大ホール
▼定員 = 150人



手芸教室

☆ほおずき型のおひなさま

日時 11月23日(金)・
2月13日(金)

午後1時30分～3時

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 1月15日(木)まで

☆ステンシルとパッチワーク

技法を活かして

「こどもの日のタペストリー」

日時 3月13日・27日・

4月10日(金)

午後1時30分～3時

材料費 1、500円

作品のサイズ 48cm×42cm

定員 15人

申し込み 2月13日(金)まで

キッズひろば

☆つくって揚げよう 『風』

日時 11月17日(土)

午前10時～11時30分

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 1月15日(木)まで

☆バレンタインの贈り物にい
かがですか

「ハートのチョコケーキ」

日時 2月7日(土)

午前10時～正午

講師 ジャパンホームクッキ
ングスクール 笠倉 幸子さん

定員 小学4年生以上12人

材料費 500円

申し込み 1月29日(木)まで
☆雪原を歩こう! スノーシユ

1ハイクを楽しむ

日時 2月21日(土)

午前8時～午後5時

講師 日光自然博物館職員

定員 小学生以上の親子25人

参加費 600円(スノーシユ
借用料)

申し込み 2月10日(火)まで

※子どもたちといっしょに歩
きませんか!

大人の方のみの参加を同時に
受け付けます。

定員 15人(先着順)



《お知らせ》

「第23回公民館フェスティ
バル」は、3月1日(日)に
開催します。詳しくは2月
号でお知らせします。

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	2月		31	30	29	28	27	26
火	月	日	土	金	木	水	火	月	日			土	金	木	水	火	月
	休館日	みんなのつどい	キッズひろば 少年少女合唱教室		ペン習字講座⑩	中年からの元気学②		休館日				少年少女合唱教室		男の生活工房	男の生活工房	男の生活工房	休館日
3B体操 ハイキングクラブ			こども美術 コーラス 囲碁	和紙人形	七宝焼 押花アート	中国語 童謡唱歌 琴	ステンドグラス 太極拳 ハイキングクラブ		絵画			コーラス 囲碁		幼児リトミック	大正琴	ステンドグラス 太極拳 しらべき蕎麦会	3B体操