

公民館

受講生募集

*申込み・問い合わせは、公民館へ。電話・FAXでも可。
*日時・内容については、変更になる場合もあります。

日時 11月19日(土)

午後1時30分～3時

材料費 300円

定員 10名(先着順。小さいお子さんは親子でご参加ください)

申込み 11月10日(木)まで

おしゃべりサロン

第6回 11月8日(火)

午前10時～11時30分

「手作りを楽しみましょう」

～ミニリースを作ろう～

参加費 100円

持ち物 1カップ(親子)、お手

ひきタオル

第7回 12月13日(火)

午前10時～11時30分

「クリスマス会」

参加費 100円

持ち物 1カップ(親子)

※第6・7回ともに自由参加。時間までに公民館にお集まりください。

キッズCONTO

☆木の实やつるでクリスマスリースを作ろう

日時 12月10日(土)

午前10時～午後1時

材料費 300円

定員 10名(先着順。小さいお子さんは親子でご参加ください)

申込み 11月10日(木)まで

☆親子クッキング

日時 12月10日(土)

「ジャム入りカップケーキ。まぜまぜおにぎり」

午前10時～午後1時

講師 渡辺 仁子さん

材料費 1組1,000円

定員 親子12組(先着順)

申込み 12月1日(木)まで

男の生活工房

公民館デビューをしませんか？

～出会いを楽しみ趣味を広げる～

第1回 11月24日(木)

午前10時～12時

「お玉をくわくわん」

講師 日光 M-TATE

福本 元 さん

第2回 12月1日(木)

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

午前8時～午後5時

館外研修

「工場見学」

～キリンピアパーク取手～

「筑波宇宙センター」

第3回 12月7日(水)

午前10時～午後1時

「調理実習①」

～たれ・ドレッシングで旨さUP～

第4回 12月14日(水)

午前10時～午後1時

「調理実習②」

～手軽で美味しい料理～

講師 渡辺 仁子さん

材料費 3,000円(全回分)

対象 成人男性

定員 20名(先着順)

申込み 11月16日(水)まで

11/11～12/10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
英会話② 手芸	男の生活工房① ペン習字⑥	休館日		休館日	休館日	キッズひろば 少年少女合唱教室	英会話② パン作り講座⑤	パソコン(エクセル)④	はっぴいMama・子育て・ 女性学合同講座		休館日			パン作り講座④ 手芸 英会話② パソコン(エクセル)③
	リトミック 社交ダンス 太極拳上三川		3B体操 太極拳③歩 パステル			水墨画 子ども美術 囲碁 コーラス 布楽の会	絵手紙 和紙人形	リトミック 社交ダンス 俳句 七宝焼 押し花 太極拳上三川	お箏 童謡唱歌 藤上芸 短歌	3B体操 太極拳③歩 ステンドグラス			コーラス 囲碁 二胡	和紙人形

中年からの元気学講座

☆これからもいきいきと輝いて過ごすために…。コロナとカラダの健康講座です。

第1回 平成24年1月20日 (金)

「感染制御の基礎知識」インフルエンザの予防・対策を中心に」

講師 上都賀総合病院薬剤師

野澤 彰さん

第2回 1月27日 (金)

「クールな大人の食育」

講師 宇都宮大学農学部教授

古澤 史郎さん

第3回 2月3日 (金)

「本気で対策①」

講師 自治医大循環器系内科

上野 修市さん

第4回 2月10日 (金)

「本気で対策②」

講師 自治医大循環器系内科

星出 聡さん

第5回 2月17日 (金)

「コロナの温度を高くする方法」

講師 シンビプロジェクト

ちとせ さん

時間 午前10時～11時30分

定員 50名

申込み 1月20日 (金) まで

☆体の内側からキレイに!

ピラティス・ストレッチ講座

日時 平成24年1月11日～3月28日 (毎週水曜日・全12回)

午後1時～2時30分

講師 トラティスインストラクター

クター

砂田 貴子さん

持ち物 ヨガマットまたはそれに代わるもの

定員 20名 (先着順)

申込み 1月7日 (土) まで

講座の予定

*公民館で開催中の講座のお知らせです。

はっぴいMaMa講座・子育て講座・女性学講座

合同講座

日時 11月16日 (水)

午前10時～11時30分

「人はみな世界にひとつだけの花」

講師 栃木県教育相談所

相談部長 丸山 隆 さん

※受講生以外の参加も受け付けます。

はっぴいMaMa講座

〈後期コース〉

第5回 12月6日 (火)

午前10時～11時30分

「お母さんのやさしいおやつ」

〜マドレーヌ〜

講師 茶房倶楽部のみなさん

※実習終了後、閉講式があります。

子育て講座・女性学講座

合同閉講式

日時 12月8日 (木)

午前10時～11時30分

「放射線・放射能からかけがえない命を守るために」

講師 自治医大Rセンター

菊池 透 さん

※受講生以外の参加も受け付けます。前日までにお電話ください。



10 土	9 金	8 木	7 水	6 火	5 月	4 日	3 土	2 金	1 木	12月		30 水	29 火	28 月	27 日	26 土
少年少女合唱教室	キッズひろば 英会話②④ 手芸	ペン習字① 女性学・子育て講座合同閉講式	男の生活工房③	はっぴいMaMa⑥	休館日		少年少女合唱教室	英会話③	男の生活工房②			家庭の料理教室③		休館日		少年少女合唱教室
コーラス 囲碁 二胡	和紙人形	太極拳上三川 社交ダンス	藤工芸 しらさぎ蕎麦会	3B体操 太極拳弓歩		絵画	囲碁 コーラス	絵手紙 水墨画 こども美術	リトミック 社交ダンス七宝 焼き 太極拳上三川 押し花				太極拳弓歩	絵画	しらさぎ蕎麦会 コーラス 二胡 囲碁	