

# 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。

## キッズひろば

☆つくってあげよう 凧  
日時 1月14日(土)  
午後1時30分～3時  
講師 子どもの体験活動支援ボランティア  
「みちぐさ」  
参加費 300円  
定員 20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 1月12日(木)まで

## おしゃべりサロン

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 2カップ(親子)

第8回 1月17日(火)  
午前10時～11時30分  
「親子で体を動かそう」  
参加費 100円  
持ち物 2カップ(親子)、タオル

※第7・8回ともに自由参加。  
第8回は運動できる服装をお願いください。

## 中年からの元気学講座

☆これからいきいきと輝いて過すために・・・ココロとカラダの健康講座です。

第1回 1月20日(金)

「感染制御の基礎知識」

講師 野澤 彰さん  
「インフルエンザの予防・対策を中心に」

講師 野澤 彰さん  
「クールな大人の食育」

第2回 1月27日(金)

講師 宇都宮大学農学部教授 吉澤 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」高血圧」

講師 自治医大循環器系内科 星出 聡さん

☎ 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
町議会議員選挙投票日	少年少女合唱教室	休館日 (ロマンチックナイト)	手芸(初級)ペン習字⑧			休館日	休館日	少年少女合唱教室	男の生活工房④	手芸(初級)	男の生活工房③	おしゃべりサロン⑦	休館日	
絵画	しらさぎ音楽会 囲碁 コーラス		リトミック 社交ダンス 太極拳上三川 茶房倶楽部	短歌 お箏 童謡唱歌	3B体操 太極拳弓歩 ステンドグラス	休館日	休館日	こども美術 囲碁 コーラス 布楽の会	和紙人形 絵手紙	リトミック 七宝焼 社交ダンス 押し花 太極拳上三川	歌謡教室 藤工芸	3B体操 太極拳弓歩	休館日	



**第5回 2月17日(金)**  
 「ココロ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

**「ピラティス・ストレッチ講座」**  
 ☆ストレッチを中心とした動き。負荷が少なく動きはゆるやかです。  
**日時⇒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⇒ピ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

〈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



※受講生以外も受け付けいたします。前日までにお電話ください。

男の生活工房

**第2回 12月7日(水)**  
 午前10時～午後0時30分  
 「調理実習①」  
 ～たれ・ドレッシングで旨UP～

**第3回 12月14日(水)**  
 午前10時～午後0時30分  
 「調理実習②」  
 ～手軽でおいしい料理～  
 講師⇒渡辺料理教室  
 渡辺 仁子 さん

**第4回 12月16日(金)**  
 午前8時～午後5時  
 館外研修  
 「キリンビアパーク取手」  
 「筑波宇宙センター」

自主サークル会員募集

**磯川にやすいきの郷をつくらね隊**  
 内容⇒磯川緑地公園の木道の清掃(毎週日曜)  
 うたごえひろばの開催  
 オオムラサキの保存 等  
 活動日⇒不定期  
 連絡先⇒代表 村越 正典  
 ☎53362  
 ※自然に関心のある多くの仲間を求めています。

10 火	9 月	8 日	7 土	6 金	5 木	4 水	3 火	2 月	1 日	1 月	31 土	30 金	29 木	28 水	27 火	26 月
休館日	休館日	成人式	少年少女合唱教室			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
		絵画	囲碁	3B体操 絵手紙	社交ダンス 太極拳上三川										生け花 パステル	

◆年末年始休館日のお知らせ◆  
 中央公民館は、12月28日(水)から1月4日(水)まで休館いたします。