

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
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」

おしゃべりサロン

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 1100円

持ち物 1100円
持ち物 1100円

第9回 2月14日(火)
午前10時～11時30分

「体にいいおやつ作り」
参加費 1100円

持ち物 1100円
持ち物 1100円

※第8・9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。第8回は動きやすい
服装でおいでください。

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

中年からの元気学講座

☆これからもいきいきと輝いて
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)
午前10時～11時30分

「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)
午前10時～11時30分

「クールな大人の食育」
講師 宇都宮大学農学部教授
古澤 史昭 さん



1/11/2/10までの予定表

25 水	24 火	23 月	22 日	21 土	20 金	19 木	18 水	17 火	16 月	15 日	14 土	13 金	12 木	11 水
ピラティス③		休館日		少年少女合唱教室	中年からの元気学①	手芸	ピラティス②	おしゃべりサロン⑧	休館日	休館日	少年少女合唱教室 キッズひろば		ペン習字⑨	ピラティス①
童謡唱歌	3B体操 太極拳已歩 スタンドグラス パステル			布楽の会 こども美術 コーラス 囲碁	絵手紙 和紙人形	生け花 和紙人形	短歌 お箏 藤工芸	3B体操 太極拳已歩			こども美術 コーラス 囲碁	和紙人形 3B体操	リトミック 社交ダンス しらさぎ蕎麦会 太極拳上三川	歌謡教室 お箏 藤工芸 童謡唱歌 ハイキング

学習・行事予定

(自主グループ)



第3回 2月3日(金)
午前10時～11時30分
「本気で対策①」
～「コレステロール」～
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)
午前10時～11時30分
「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

第5回 2月17日(金)
午前10時～11時30分
「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

定員＝50名
申込み＝1月20日(金)まで

子育て・女性学 合同講座開催

12月8日、中央公民館大ホールにおいて、自治医科大学 R1 センター管理主任菊地透先生の「放射線・放射能の基礎知識と健康への影響～日常生活の対応～」と題する、講演会を開催しました。

放射線と放射能についての基礎知識、新聞・テレビなどでよく聞くシーベルト、ベクレルなどの用語解説から、放射能が人体に与える影響、身近にある放射線について等、震災以来、私達が気になっている放射能についての情報をわかりやすく説明していただきました。受講生の皆さんも熱心に、先生のお話を聞いていました。



10 金	9 木	8 水	7 火	6 月	5 日	4 土	3 金	2 木	1 水	2月	31 火	30 月	29 日	28 土	27 金	26 木
手芸 中年からの元気学④	ペン習字⑩	ピラティス⑤ 家庭の料理教室④		休館日		少年少女合唱教室 キッズひろば	中年からの元気学③	手芸	ピラティス④			休館日		少年少女合唱教室	中年からの元気学②	ペン習字⑩
和紙人形	リトミック 社交ダンス しらさぎ蕎麦会 太極拳上三川	歌謡教室	太極拳弓歩 ハイキング スタンドグラス		絵画	こども美術 コーラス 囲碁	和紙人形 絵手紙	社交ダンス 七宝焼 押し花 太極拳上三川	お箏 藤工芸 童謡唱歌		3B体操 太極拳弓歩 スタンドグラス		絵画	しらさぎ蕎麦会 こども美術 コーラス 二胡 囲碁	和紙人形	リトミック 社交ダンス 七宝焼 太極拳上三川