

## 公民館

### 受講生募集

\* 申し込み・お問い合わせは、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。

### おしゃべりサロン

第6回 11月12日(火)

午前10時～11時30分

「手作りを楽しみましょう」

～小さなクリスマスリース～

参加費＝100円

持ち物＝カップ(親子)・手ふき

第7回 12月10日(火)

午前10時～11時30分

「クリスマス会」

～あわてんぼうのサンタクロース～

参加費＝100円

持ち物＝カップ(親子)・手ふき

※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。

### 元気UP健康講座

☆体にいい運動、いろいろ体験してみませんか？

平成26年1月8日・15日・22日

「3B体操」

講師＝助川 厚子さん

1月29日・2月5日

「楊明時太極拳」

講師＝赤羽 民江さん

2月19日・26日

「正しいラジオ体操」

講師＝野田 光典さん

3月5日・12日・19日

「アフリカダンス」

講師＝石川 典子さん

※原則毎週水曜日(全10回)

時間＝午前10時～11時30分

定員＝20名

参加費＝無料

申込み＝12月27日(金)まで

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



11 / 11 / 12 / 10までの予定表

学習・行事予定

(自主グループ)

25月	24日	23土	22金	21木	20水	19火	18月	17日	16土	15金	14木	13水	12火	11月
休館日		休館日	手芸 パン作り講座④	美文字講座⑥ はつぴいMama講座④	家庭の料理教室③		休館日 男の生活工房②	休館日	少年少女合唱教室 キッズひろば	日常英会話② パソコン教室(エクセル)⑤	手芸 パソコン教室(エクセル)④		おしゃべりサロン⑥	休館日
	絵画		健体すみれ	リトミック 社交ダンス 七宝焼 俳句 押し花	お箏 短歌 籐工芸 童謡唱歌				コーラス 囲碁	和紙人形 絵手紙 布楽の会 こども美術	しらさぎ音楽会 リトミック 社交ダンス	籐工芸	3B体操 太極拳弓歩 大正琴 健体II部 ステンドグラス	

## 家庭の料理教室

第3回 11月20日(水)

午前10時30分～午後1時

〈メニュー〉

\*ポークカツレツブルーベ  
リーソース

\*カロチンスープ

\*白ごまプリン

講師||石川 智子さん

材料費||1,000円

定員||5名(先着順)

申込み||11月10日(日)まで

## ふるさと再発見講座

上三川近代化の歩み

～新聞でみる戦前の上三川～

日時||1月16日・23日・30日・

2月6日(木曜・全4回)

午前10時～11時30分

講師||町生涯学習課

深谷 昇主査

定員||20名(先着順)

申込み||1月8日(水)まで

## 中年からの元氣学講座

☆これから生き生きと輝

いて過ごすために…。コ

ロとカラダの健康講座です。

第1回 1月16日(木)

「老化を防ぎ、脳を刺激する

生活」

講師||自治医科大学脳神経外科

渡辺 英寿さん

第2回 1月31日(金)

「ちよつとの工夫で健康アップ」

講師||管理栄養士

長 美智子さん

第3回 2月7日(金)

「膝痛・腰痛の予防と対策」

講師||新上三川病院院長

大上 仁志さん

第4回 2月20日(木)

「元氣の氣①」

第5回 2月27日(木)

「元氣の氣②」

講師||國學院大学栃木短期大学

塚越 義幸さん

時間||午後1時30分～3時

定員||50名

申込み||1月10日(金)まで

## 講座の予定

\*公民館で開催中の講座の

お知らせです。

## 女性学講座・子育て講座・

はっぴいMama講座・

男の生活工房合同人権講座

日時||11月6日(水)

午前10時～11時30分

「東日本大震災災害派遣に参

加して」

講師||自衛隊栃木地方協力本部

小林 勇夫さん

第4回 11月21日(木)

はっぴいMama講座

午前10時～11時30分

「くくるくるアクリルたわしを

作る」

講師||社会教育指導員

女性学講座・子育て講座・

はっぴいMama講座・

男の生活工房合同閉講式

日時||12月12日(木)

午前10時30分～正午

「明日が楽しみになる心のス

トレッチ」

～次のセリフは自分で決め

られる～

講師||声優・歌手

佐久間 レイさん

※受講生以外の当日参加を

受け付けます。



10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	12月		30	29	28	27	26
火	月	日	土	金	木	水	火	月	日			土	金	木	水	火
おしゃべりサロン⑦	休館日		少年少女合唱教室 キッズひろば		美文字講座⑦ 手芸	男の生活工房④		休館日				少年少女合唱教室 キッズひろば	パン作り講座⑤	手芸	ハーフ&アロマテラピー講座②	男の生活工房③
3B体操 太極拳弓歩 大正琴 健体II部			こども美術 二胡 コーラス 囲碁	絵手紙 健体すみれ 和紙人形	リトミック 社交ダンス 七宝焼 押し花	お箏 籐工芸 童謡唱歌	3B体操 太極拳弓歩 健体II部 ステンドグラス ハイキング	絵画				こども美術 コーラス 二胡 囲碁 しらさぎ音楽云		リトミック 社交ダンス		3B体操 太極拳弓歩 パステル 大正琴 健体II部