

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

※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

「楊名時太極拳」

講師＝赤羽 民江さん

2月19日・26日

「正しくラジオ体操」

講師＝野田 光典さん

3月5日・12日・19日

「アフリカンダンス」

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

中年からの元氣学講座

☆これからも生き生きと輝いて過ごすために…

口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

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



25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11
水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水
	休館日	休館日 □マンチックナイト	休館日	少年少女合唱教室		美文字講座⑧ 手芸	初めてのハーブ&アロマ テラピー講座③		休館日	休館日	少年少女合唱教室	手芸	はつぴいMama講座・子育て 講座・女性学講座・男の生活工房 合同開講式	
			茶房倶楽部 絵画	布楽の会 こども美術 囲碁 コーラス	絵手紙 和紙人形	七宝焼 俳句 押し花 社交ダンス	短歌 お箏 籐工芸 童謡唱歌	3B体操 太極拳習歩 健体II部 パステル ステンドグラス	休館日	休館日	こども美術 コーラス 囲碁 二胡	和紙人形 健体すみれ	社交ダンス しらさぎ音楽会	

12 / 11 / 1 / 10までの予定表
学習・行事予定
(自主グループ)

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」

第1回 1月16日(木)

午前10時～11時30分

「近代国家日本の登場」

第2回 1月23日(木)

午前10時～11時30分

「上三川町における地域教育・教育制度の近代化」

第3回 1月30日(木)

午前10時～11時30分

「近代化を支えた上三川町の産業」

第4回 2月6日(木)

午前10時～11時30分

「交通・通信の近代化がもたらした上三川町の発展」

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

キッズひろば

「つくって遊ぶよつぽん 風」

日時＝1月18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「みちくち」

定員＝20名(先着順)

参加費＝300円

申込み＝1月12日(日)まで

「冬の日光で遊ぼう」

～日光湯元 スノーシューハイク～

雪遊びコース&歩け歩けコース

日時＝2月1日(土)

午前8時～午後5時

講師＝日光自然博物館自然観察ガイド

定員＝40名(先着順)

対象＝年長さんから大人

※小学4年生以下は保護者と参加してください。

参加費＝大人700円

小人500円

申込み＝1月26日(日)まで

第4回 2月12日(水)

午前10時30分～午後1時

「メニュー」

* 鶏肉のホイル焼き

* 胡麻豆腐

* みたらしだん(ご)

講師＝石川 智子さん

材料費＝1,000円

定員＝8名(先着順)

申込み＝1月31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。

はつぴいMaMa講座・子育て講座・女性学講座・男の生活工房合同開講式

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

※「アンパンマン」のバタコさんや「魔女の宅急便」のジジの声を担当した方です。受講生以外の参加も受け付けます。



10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1月	31	30	29	28	27	26
金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	1月	火	月	日	土	金	木
手芸	美文字講座⑨ 手芸	元気UP健康講座①		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		
健体すみれ	七宝焼 押し花 社交ダンス	お箏 籐工芸 童謡唱歌	3日体操 太極拳言歩 健体II部 ステンドグラス ハイキング		絵画										生け花 健体すみれ	社交ダンス

～年末年始休館のお知らせ～

中央公民館は、12月28日(土)から1月4日(土)まで休館します。

