

中央公民館

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、変更になる場合があります。

おしゃべりサロン

第8回 1月20日(火)
午前10時～11時30分
「親子で体を動かそう①・②・③」
参加費＝1000円

持ち物＝カップ(親子)・手ふき
第9回 2月10日(火)
午前10時～11時30分
「栄養たっぷりおやつ作り」
～おやつも食事の一部です～
参加費＝1000円

持ち物＝カップ(親子)・手ふき
※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。

キッズひろば

☆簡単にできてもよくあがる!!
「つくってあげよう 凧」
日時＝1月17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「みちくさ」
定員＝30名(先着順)

※小さいお子さんは、親子でご参加ください。
参加費＝3000円
申込み＝1月10日(土)まで



☆寒いからこどもみられる自然の姿
「冬の日光で雪と遊ぼう」
～日光湯元

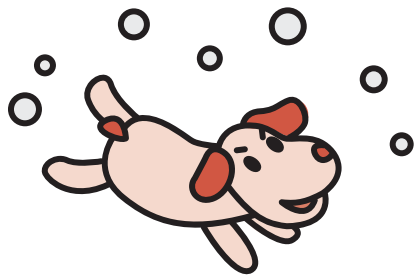
湯の湖周辺スノーシューハイフ
日時＝2月21日(土)
午前8時～午後5時

*ゆつくり遊びながらのんびり班
*しつかり歩くがんばり班
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＝3000円

申込み＝2月13日(金)まで
企画＝栃木県知事登録
旅行業2-87
(株)栃木交通ツアー

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



25 日	24 土	23 金	22 木	21 水	20 火	19 月	18 日	17 土	16 金	15 木	14 水	13 火	12 月	11 日
	少年少女合唱教室	中年からの元気学講座②	美文字講座⑩	アロマテラピー講座①	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	中年からの元気学講座① 手芸 ふるさと再発見講座④			休館日	休館日	成人式
絵画	しらさぎ音楽会 こども美術 二胡 コーラス 囲碁	健体すみれ 和紙人形	リトミック 押し花 社交ダンス	お箏 短歌 籐工芸	3B体操 太極拳弓歩 スアンドグラス 花美月 健体II部			布楽の会 こども美術 コーラス 囲碁	健体すみれ 和紙人形 絵手紙(金)	リトミック 俳句 七宝焼 社交ダンス	絵手紙(水) 大正琴 籐工芸			絵画

学習・行事予定

(自主グループ)

1 / 11 / 2 / 10までの予定表



アロマテラピー講座

☆アロマを生活の中に取り入れてみませんか？

第1回 1月21日(水)

午前10時～11時30分

「アロマテラピーって何？」

*ローズの香りに包まれて

「ローズミストづくり」

第2回 2月4日(水)

午前10時～11時30分

「アロマテラピーで美しく」

*プルプルリップよ蘇れ

「リップクリームづくり」

第3回 2月18日(水)

午前10時～11時30分

「アロマテラピーを楽しむ」

*オリジナル化粧品づくり

「化粧水と炭酸パックづくり」

講師 齋藤 月美さん

材料費 2,000円(3回分)

定員 25名(先着順)

申込み 1月11日(日)まで

中年からの元気学講座

第1回 1月16日(金)

午前10時～11時30分

「健診の上手な活用法」

講師 榎木 保健衛生事業

団保健師

第2回 1月23日(金)

午前10時～11時30分

「ロコモティブシンドローム①」

その原因と実態

第3回 1月30日(金)

午前10時～11時30分

「ロコモティブシンドローム②」

その予防と改善

講師 ちぎりハビリテー

シオンセンター所長

第4回 2月6日(金)

午前10時～11時30分

「おなかの健康と乳酸菌」

講師 宇都宮ヤクルト販売

石川 由香里さん

第5回 2月13日(金)

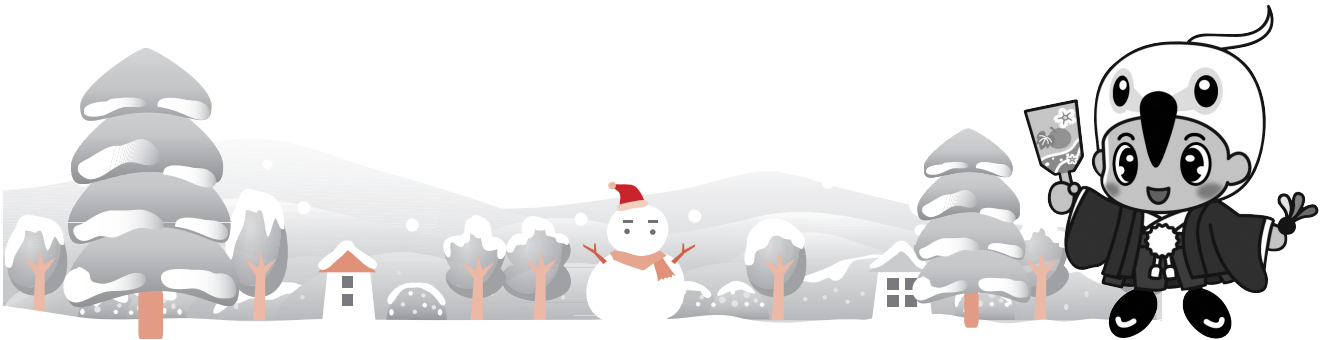
午前10時～11時30分

「健康力を高めるメンタルトレーニング」

講師 作新学院大学

笠原 彰さん

※全回とも、受講生以外の参加可能です。公民館にお問い合わせください。



10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	2月	31	30	29	28	27	26
火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	2月	土	金	木	水	火	月
おしゃべりサロン⑨	休館日		少年少女合唱教室	中年からの元気学講座④		アロマテラピー講座②		休館日			少年少女合唱教室	中年からの元気学講座③ 手法 ふるさと再発見講座⑤		家庭の料理教室④		休館日
花美月 大正琴 3日体操 太極拳弓歩 健体II部			コーラス こども美術 囲碁	和紙人形 絵手紙(金) 健体すみれ	押し花 社交ダンス 七宝焼	お箏 籐工芸 童謡唱歌	スラドグラス ハイキング 花美月 3日体操 太極拳弓歩 健体II部		絵画		コーラス 囲碁	健体すみれ 和紙人形	リトミック 社交ダンス	絵手紙(水)	3日体操 太極拳弓歩 大正琴 パステル 健体II部 花美月	