

中央公民館

☎ 56-3510

FAX 56-7930

〒329-0611
上三川町大字
上三川3970

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7回 12月8日(火)
午前10時～11時30分
「クリスマス会」

～サンタクロースがやってくる

参加費＝100円
持ち物＝カップ(親子・手ふき)

第8回 1月19日(火)

午前10時～11時30分

「心と身体ほっこり」

～親子で楽しく体を動かしましょう～

参加費＝100円

持ち物＝カップ(親子・手ふき)

※第7・8回ともに自由参加。時間までに公民館にお集まり下さい。

中年からの元氣学講座

☆これからますます輝きたい方に

おすすめの、「ココロとカラダの健康講座」です。

第1回 1月20日(水)

午前10時～11時30分

「上三川町の健康寿命をのばそう」

～健康マイレージとかみたん体操～

講師＝上三川町健康課保健師

第2回 1月27日(水)

午前10時～11時30分

「余暇の充実法」

講師＝桜美林大学名誉教授

第3回 2月5日(金)

午前10時～11時30分

「音楽を心と体で楽しもう」

講師＝健康心理士・音楽療法士

第4回 2月17日(水)

午前10時～11時30分

「栃木の小さな旅」

～本物との出会いを楽しむとち旅のすすめ～

講師＝栃木県観光交流課職員

第5回 2月24日(水)

午前10時～11時30分

「健康のためなら死んでもいい!」

講師＝宇都宮大学農学部教授

吉澤 史昭さん

定員＝60名(先着順)

申込み＝1月16日(土)まで

12/11～1/10までの予定表

学習・行事予定

自主グループ

25 金	24 木	23 水	22 火	21 月	20 日	19 土	18 金	17 木	16 水	15 火	14 月	13 日	12 土	11 金
文化講演会入場整理券配布		休館日 □マンチックナイト		休館日	休館日	少年少女合唱教室	ふるさと再発見講座④ 手芸(切り絵)	美文字講座 パソコン(エクセル)⑤	パソコン(エクセル)④		休館日		少年少女合唱教室	手芸(切り絵) 英会話⑫ パソコン(エクセル)③
健体すみれ	七宝焼		3日体操 太極拳弓歩 大正琴 健体カトリア 花美月 パステル 茶房倶楽部			布楽の会 こども美術 コールゆうがお 囲碁	健体すみれ 和紙人形 絵手紙(金) 生け花	リトミック 七宝焼 俳句 押し花 社交ダンス	藤工芸	3日体操 太極拳弓歩 健体カトリア 花美月 ステンドグラス			二胡	健体すみれ 和紙人形 コーラス 囲碁 こども美術

※当講座は健康マイレージの対象になつていません。

キッズひろば

骨はなくてもよくあがる!!

「つくつくあばやう 風」

日時＝1月16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

ティア「みちくわ」

定員＝30名(先着順)

※小さいお子さんは、親子でご参加下さい。

参加費＝300円

申込み＝1月10日(土)まで

ピラティス・ストレッチ講座

☆体の中から美しく。こまじきと過ごすために!

日時＝1月20日・27日

2月3日・10日・17日・24日

3月2日・9日・16日・23日

(水曜・全10回)

午後1時～2時30分

講師＝APFピラティスインストラクター

砂田 貴子さん

定員＝30人

持ち物＝ヨガマット(またはそれに代わるもの)・飲み物

申込み＝1月14日(木)まで

※当講座は健康マイレージの対象になつていません。

手芸講座

「フワフワレイ」のコース

☆切り抜いた牛乳パックを花柄の布でくるんで作ります。小物入れに、お菓子入れに素敵です。

日時＝2月12日・26日

3月11日(金曜・全3回)

午後1時30分～3時30分

講師＝社会教育指導員

教材費＝500円

持ち物＝牛乳パック2枚・裁縫道具他

定員＝20名(先着順)

申込み＝2月2日(火)まで

講座の予定

※公民館で開催中の講座のお知らせです。

はつぴら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9日(金)

午前10時～11時30分

「クリスマスコンサート」

演奏＝エレクトーン

倉沢 大樹さん

フルート

島田 絵里さん

※受講生以外の参加も受け付けます。ただし、託児が必要な方は、事前にご連絡下さい。

10日	9日	8日	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	1月	31日	30日	29日	28日	27日	26日
	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	上三川町議会選挙投票所	少年少女合唱教室
絵画	こども美術 コーラス 一胡 囲碁	3日体操 健体すみれ 和紙人形	押し花 社交ダンス	籐工芸	太極拳弓歩 花美月 健体力トレア ハイキング ステンドグラス									絵画	しじみ煮 音楽会 一胡 囲碁	

～年末年始休館のお知らせ～
中央公民館は、12月28日
(月)から1月4日(月)まで
休館します。

