

☎ 56 3510  
FAX 56 7930

〒329-0611  
上三川町大字上三川3970

# 中央公民館

※ 講座の申込み・お問い合わせは公民館へお問い合わせ下さい。  
※ 日時、内容については、変更になる場合があります。

## 受講生募集

### 家庭の料理教室

☆春の行事食メニューです。ひな祭りにいかがですか？

◆日程=1月31日(火)

◆時間=午前10時30分～午後1時まで

◆講師=ホームクッキングコーディネーター

石川 智子さん

◆メニュー

- ・魚の包み蒸し
- ・山芋茶碗蒸し
- ・桜餅

◆材料費=1,000円

◆定員=20名(先着順)

◆申込=1月22日(日)まで

### おしゃべりサロン

第8回 1月17日(火)

◆時間=午前10時～11時30分

「リズム遊びをしよう」

～親子で楽しく身体を動かしましょう～

◆参加費=100円

◆持ち物=カップ・手ふき(親子)

第9回 2月14日(火)

◆時間=午前10時～11時30分

「愛情いっぱいおやつ作り」

～おやつも食事の一部です～

◆参加費=100円

◆持ち物=カップ・手ふき(親子)

※第8, 9回とも参加の申込みの必要はありません。時間までに公民館にお集まり下さい

### 中年からの元気学講座

☆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。

◆日程・内容・講師

1月19日(木)

講話「本当は怖いお酒とたばこ」

～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

1月28日(土)

講話・実技「音楽で脳内リフレッシュ！」

～脳に効率的に音楽を使い、身体もココロも豊かな時間を過ごしましょう～

講師=音楽講師

福田 光子さん

2月3日(金)

講話「できる人の睡眠」

講師=足利工業大学

小林 敏孝さん

2月10日(金)

「笑いヨガ」～「笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせたエクササイズです。難しいポーズもありません。笑って楽しく免疫力アップ」

講師=ラフターヨガ

池田 信子さん

2月17日(金)

講話「健康寿命をのばす・健康を考える」

～本県の身体的特徴や医療統計を解説～

講師=佐野短期大学

穂積 元さん

◆時間=午前10時～11時30分

◆定員=40名(先着順に受付)

◆申込=1月13日(金)まで

### キッズひろば

「冬の日光で雪と遊ぼう」

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

◆日程=2月18日(土)

◆時間=午前8時～午後5時

◆講師=日光自然博物館インタープリター

◆参加費=1人300円

◆対象=年長から中学生親子

◆定員=40名

◆企画=栃木県知事旅行業2-87  
(株)栃木交通ツアー

◆申込=2月10日(金)まで

### 1DAY手芸教室

「かわいいおひな様」

☆1回のみ、2時間で仕上げる、簡単手芸教室です。託児つきなので、小さなお子さんのいる方でも安心してご参加下さい。

◆日程=2月9日(木)

◆時間=午前9時30分～11時30分

◆講師=手芸講師

大塚 和子さん

◆材料費=600円

◆定員=15名

◆申込=1月27日(金)まで

※託児が必要な方は必ず予約して下さい。(定員5名)



1月		
11	水	
12	木	うたごえサロン 美文字
13	金	手芸
14	土	文化講演会 少年少女合唱教室 ボーカルアンサンブル
15	日	休館日
16	月	休館日
17	火	おしゃべりサロン
18	水	ピラティス
19	木	元気学講座 うたごえサロン
20	金	手芸
21	土	少年少女合唱教室
22	日	歴史講座
23	月	休館日
24	火	手芸教室
25	水	ピラティス
26	木	うたごえサロン 美文字
27	金	手芸
28	土	少年少女合唱教室 元気学講座 ボーカルアンサンブル
29	日	
30	月	休館日
31	火	家庭の料理教室
2月		
1	水	ピラティス
2	木	うたごえサロン
3	金	元気学講座 手芸
4	土	少年少女合唱教室 ボーカルアンサンブル
5	日	
6	月	休館日
7	火	手芸教室
8	水	ピラティス
9	木	うたごえサロン 手芸
10	金	元気学講座 手芸

## 受講生募集

### パソコン教室(インターネットコース)

☆インターネットを使うと家にいながら買い物ができます。大変便利なサービスですが詐欺などの危険もあります。安全なインターネットの利用方法、ネットショッピングの方法を学びましょう。

- ◆日程=2月16日(木)・17日(金)
- ◆時間=午後1時30分～3時30分
- ◆講師=パソコンインストラクター
- ◆テキスト代=500円
- ◆定員=10名(先着順)
- ◆申込=2月12日(日)まで



### 公民館ではこんな講座を開催しています。

#### 真冬の熱いリズム演奏会

～打楽器の迫力に魅了されました～

12月6日に開催されたはっぴいMaMa講座・子育て講座・女性学講座・男の生活工房の合同閉講式において、Da Gakki Trioの演奏会を開催しました。パーカッションやマリimba、ドラム等の打楽器を中心とした迫力ある演奏に、参加された皆さんも楽しい時間を過ごしました。



#### スノーシューハイク

～白銀の日光をハイキング～

キッズひろばでは、スノーシュー(西洋かんじき)を履いて日光の雪山を歩く「スノーシューハイク」を2月18日に実施します。まっ白な雪山を親子で歩いたり、雪で遊んだり、楽しい思い出を作れます。参加者募集中です。奮ってご参加ください。



#### 家庭の料理教室

～食卓を彩る料理を～

11月30日(水)に家庭の料理教室を開催しました。受講生の皆さんは講師の指導の下、パエリアや、アサリのチャウダーなどの調理を熱心に受講されました。1月31日に今年度最後の同教室がありますので、興味のある方はご参加ください。

