

☎ 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ください。
※ 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

女性のためのスタイルアップ健康講座

身体のこりをほぐし代謝をUP！
美しい姿勢でしなやかな身体をつくりましょう。

「ピラティス&ストレッチ」

12月26日・1月16日・23日(水)

午後1時～2時30分

「インスパイリング(骨盤矯正)」

1月30日・2月6日・20日(水)

午後1時30分～2時45分

「ズンバ・ストレッチ」

2月28日・3月7日・14日(木)

午後2時～3時

◆対象＝一般女性

◆定員＝20名

◆申込み＝12月12日(水)まで

家庭の料理教室

☆クリスマスのホームパーティに
ぴったりのメニューです。手早く
調理して、みんなでランチを楽し
みましょう。

◆日時＝12月12日(水)

【メニュー】

- ・豚ロースのチーズカツレツ
- ・野菜のココロスープ
- ・トライフル
- ・サラダ

◆時間＝午前10時30分～午後1時

◆講師＝ホームクッキングコー
ィネーター
いしかわとちこ
石川智子さん

◆材料代＝1,000円

◆定員＝20名(成人男女)

◆申込み＝12月5日(水)まで

男性のための健康教室

☆新しく講座が始まります。一緒
にスタートしましょう。健康な身
体でずっと元気であるために、適
度な運動を生活の中に！

◆日程・内容

第1回1月18日(金)

骨盤のひずみと調整、肩腰膝のた
めの体操

第2回1月25日(金)

誤嚥性肺炎、及び痴呆症予防のた
めの講話と体操

第3回2月8日(金)

ヘルスケアのためのフィットネス①

第4回2月22日(金)

ヘルスケアのためのフィットネス②

第5回3月8日(金)

ヘルスケアのためのフィットネス③

第6回3月22日(金)

かたくりの花を訪ねて
「早春の三義山ウォーキング」

◆時間＝1～5回

午後1時30分～3時

6回

午前9時～午後3時

◆講師＝1・2回

日本成人病予防会
原田信道さん

3～5回

フィットネスインストラ
クター
なかむらやすこ
中村安子さん

◆対象＝成人男性

◆定員＝20名

◆申込み＝1月13日(日)まで

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。

第1回1月16日(水)

午前10時～11時30分

「お笑い 大笑い 健康講座
～落語漫談をとおして～」

◆講師＝田螺 踊理さん

第2回1月22日(火)

第3回1月31日(木)

午前10時～11時30分

「スポーツ吹き矢で健康増進！～
性別年齢問わずゲーム感覚ででき
る健康法を体験～」

◆講師＝日本スポーツ吹き矢協会
上級認定指導員

◆参加費＝760円(道具借用代金・
マウスピース購入代金)

第4回2月9日(土)

午後3時20分～4時50分

「薬を飲まずに血圧を下げる方法」

◆講師＝東京女子医科大学東医療センター教授
わたなべ よしひこ
渡辺 尚彦さん

第5回2月26日(火)

午前10時～11時30分

「ウォーキングとフォークダンス
～正しく歩いて、みんなでフォー
クダンス～」

◆講師＝ヘルスケアトレーナー
こむら としえ
小室 史恵さん

◆参加費＝第2回 第3回以外は無料

おしゃべりサロン

おしゃべりサロン

◆第6回11月13日(火)

「手づくりクリスマスオーナメント」

◆時間＝午前10時～11時30分

◆対象＝乳幼児親子

◆参加費＝100円

◆持ち物＝カップ、手ふき(親子)

※事前申込みは不要です。時間ま
でに公民館にお集まりください。



11月		
11	日	
12	月	休館日
13	火	おしゃべりサロン 初パッチワーク PC 講座(ワード)
14	水	PC 講座(ワード)
15	木	
16	金	音楽講座(民謡)
17	土	文化講演会 子ども合唱教室
18	日	休館日
19	月	休館日
20	火	初パッチワーク
21	水	うたごえサロン
22	木	はっぴい MaMa ハーモニカ講座
23	金	休館日
24	土	子ども合唱教室 土曜あそび塾 健康麻雀
25	日	
26	月	休館日
27	火	おりがみ教室
28	水	
29	木	美文字講座
30	金	みんなのパン工房 手芸教室
12月		
1	土	子ども合唱教室 キッズひろば
2	日	歴史講座
3	月	休館日
4	火	
5	水	合同閉講式 うたごえサロン
6	木	美文字講座 ハーモニカ教室
7	金	みんなのパン工房
8	土	子ども合唱教室
9	日	
10	月	休館日

受講生募集

音楽講座「民謡を楽しむ」

☆民謡を鑑賞し、民謡について学び、最後にみんなでおなじみの民謡を歌って楽しみましょう。

- ◆日時=11月16日(金)
午後1時30分から3時30分
- ◆講師=田村泉松さん他
- ◆参加費=無料
- ◆申込み=11月9日(金)まで

クリスマスツリーづくり (キッズひろば)

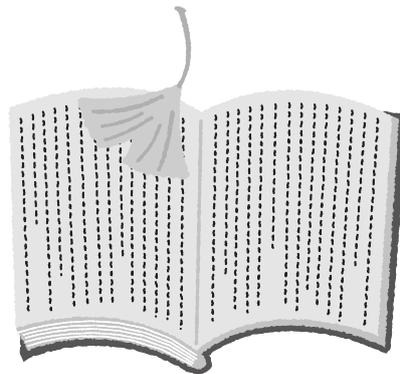
☆クリスマスに向けて木の実を重ねてつくりましょう。

- ◆日程=12月1日(土)
- ◆時間=午前10時～11時30分
- ◆参加費=300円(1人分)
- ◆対象=15名(小さいお子さんは親子でご参加ください)
- ◆申込み=11月20日(火)まで

親子そば打ち教室(キッズひろば)

☆今年の年越そばは、手打ちに挑戦

- ◆日程=12月15日(土)
- ◆時間=午前9時30分～午後1時
- ◆講師=そば打ち名人
齋藤スミさん
- ◆参加費=500円(1人分)
- ◆対象=小学生とその保護者12組
- ◆申し込み=12月7日(金)まで



手芸教室(パッチワークのコース)

☆パッチワークの手法のひとつである、「カテドラルウィンドウ」で素敵なタペストリーを作ります。たたんだ布に別布を載せて窓を開けるようにして縫っていく手法を学びましょう。

- ◆日時=1月11日・25日、2月1日・15日・22日(全5回 金曜日)
午後1時30分から3時30分
- ◆講師=漆原幸子さん
- ◆材料費=2,000円
- ◆定員=15名
- ◆申込み=12月20日(木)まで

みんなのパン工房

☆パン作りの工程を学んで、家でも焼きたてパンのおいしさを味わいましょう。

- <金曜コース>
- ◆日時=11月30日・12月7日(全2回 金曜日)
午前9時30分～午後1時
- 【メニュー】
- ①プチパン・ソーセージブレッド・ソフトプリン
 - ②ツリーパン・アマンドマカロン
- <土曜コース>
- ◆日時=1月19日・1月26日(全2回 土曜日)
午前9時30分～午後1時

- 【メニュー】
- ①ピザ・ブラマンジェ
 - ②くるみパン・プチフル
- ◆講師=ジャパンホームベーキング講師
立倉幸子さん
 - ◆材料代=1,500円(各コース)
 - ◆定員=12名(各コース)
 - ◆申込み=金曜コース11月22日(木)まで
土曜コース1月10日(木)まで