

☎ 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

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

第1回1月16日(水)

午前10時～11時30分
「お笑い大笑い健康高座
～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)

「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～」

午前10時～11時30分
◇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～午後4時50分
「薬を飲まずに血圧を下げる」
◇講師=東京女子医科大学東医療
センター教授
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
小室 史恵さん

◆参加費=第2回第3回以外は無料
◆定員=50名
◆申込み=1月12日(土)まで

おしゃべりサロン

第7回12月11日(火)

「クリスマス会」
◆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(親子)手ふき
※事前申し込みは不要です。時間
までに公民館にお集まりください。

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。

◆日時=①1月19日 ②1月26日
土曜日 全2回

午前9時30分～午後1時

◆メニュー=①ピザ・プラマンジェ
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
笠倉 幸子さん

◆材料代=1,500円
◆定員=12名(成人男女)
2回とも出席できる方
◆申込み=1月10日(木)まで

親子そば打ち教室(キッズひろば)

☆今年の年越しそばは、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
斎藤 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
◆申込み=12月7日(金)まで

大人も子どももいっしょに雪原へ!!

「スノーシュー・ハイク in 塩原」～
雪遊びコースと歩け歩けコース～
☆冬の塩原、雪におおわれた大地を歩こう木々の冬芽、動物の足跡を探して。

◆日時=2月16日(土)

午前8時～午後4時30分

◆集合=上三川町中央公民館
午前7時50分

◆講師=塩原温泉ビジターセンタ
ーパークコンダクター

◆参加費=ひとり500円(スノー
シュー賃貸料)

◆定員=年長～中学生とその保護
者30名(先着順)

大人の方のみの参加受け付けます。
一般成人10名

申込み=2月8日(金)まで



12月		
11	火	おしゃべりサロン
12	水	家庭の料理教室
13	木	
14	金	
15	土	子ども合唱教室 キッズひろば ヴォーカル教室
16	日	休館日
17	月	休館日
18	火	
19	水	うたごえサロン
20	木	美文字講座 ハーモニカ講座
21	金	
22	土	子ども合唱教室 健康麻雀教室
23	日	休館日
24	月	休館日
25	火	
26	水	スタイルアップ
27	木	
28	金	休館日
29	土	休館日
30	日	休館日
31	月	休館日
1月		
1	火	休館日
2	水	休館日
3	木	休館日
4	金	休館日
5	土	
6	日	
7	月	休館日
8	火	おしゃべりサロン
9	水	うたごえサロン
10	木	美文字講座 ハーモニカ講座

受講生募集

男性のための健康講座

☆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、及び認知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

日本成人病予防協会

原田 信道さん

3～5回

フィットネスインストラ

クター

中村 泰子さん

◆対象=成人男性

◆定員=20名

◆申込み=1月13日(日)まで

公民館ではこんな講座を開催しています

土よう遊び塾

10月27日、土よう遊び塾では、大洗漁港にて漁業体験を行いました。親子でアジやタイを捌いて干物を作ったり、普段見ることのできない漁船の中を探検したり、貴重な体験をすることができました。

