

☎ 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」

#### 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

#### 第6回3月14日(木)

午後2時～3時

「健康長寿にむけた様々な病気の  
話」

◇講師=うえのクリニック院長  
上野 修市さん

◆参加費=無料

### キッズひろば 親子で歩く 「スノーシューハイク in 塩原」

雪遊びコース&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。

◆月日=2月16日(土)

◆時間=公民館集合午前7時50分  
午前8時～午後4時30分

◆講師=塩原温泉ビジターパーク  
コンダクター

◆参加費=1人500円

◆対象=年長から中学生とその保  
護者

◆定員=30名

◆申込=2月8日(金)まで

### 大人の方の

#### 「スノーシューハイク in 塩原」

日程及び内容はキッズ広場と同じ  
です。

◆参加費=1人500円

◆対象=一般成人

◆定員=10名

◆申込=2月8日(金)まで

### おしゃべりサロン

#### 第9回2月19日(火)

◆時間=午前10時～11時30分

「ひなまつり」

◆参加費=100円

◆持ち物=カップ・手ふき(親子)

#### 第10回3月12日(火)

◆時間=午前10時～11時30分

「お楽しみ会」  
～みんなの成長をお祝いしましょ  
う～

◆参加費=100円

◆持ち物=カップ・手ふき(親子)

※第9、10回とも参加の申込みの  
必要はありません。時間までに公  
民館にお集まりください。



### 託児ボランティア募集

「はっぴいMaMa講座」で、お母  
さんが学習している間お子さんを  
預かり、一緒に遊ぶボランティア  
です。特に資格は要りません。子  
どもが好きな方、子育ての経験  
を活かしたい方、ぜひご協力ください。

◆日時=「はっぴいMaMa講座」  
の開催日(年間10回程度)

◆時間=午前10時～11時30分

\*詳しくは公民館にお問い合わせ  
ください。



## こんな講座を開催しました

### 中年からの元気学講座

1月から始まった「中年からの  
元気学講座」では、健康に関する  
講座を開催しています。第一回目  
の講座では、大笑い健康高座と題  
して田螺踊理さんの楽しい落語を  
聴きました。笑いの絶えない楽し  
い講座でした。



2月		
11	月	休館日
12	火	休館日
13	水	うたごえサロン
14	木	ハーモニカ教室
15	金	手芸教室
16	土	こども合唱教室
17	日	休館日
18	月	休館日
19	火	おしゃべりサロン
20	水	スタイルアップ講座
21	木	健康管理
22	金	男性のための健康教室 手芸教室
23	土	こども合唱教室 ヴォーカルアンサンブル
24	日	
25	月	休館日
26	火	
27	水	うたごえサロン
28	木	スタイルアップ講座 ハーモニカ教室
3月		
1	金	公民館フェスティバル準備
2	土	公民館フェスティバル準備
3	日	公民館フェスティバル
4	月	休館日
5	火	
6	水	
7	木	スタイルアップ講座
8	金	男性のための健康教室
9	土	
10	日	

## お知らせ

3月1日(金)から3月3日(日)までは、「公民館フェスティバル」開催のため、公民館の貸し館はいたしませんので、ご了承ください。

## 受講生募集

# 第33回公民館フェスティバル

日時: 3月3日(日) 午前9時～午後3時

公民館で活動している自主学习グループ・団体等の学習成果の発表や、活動を紹介します。町民の皆さんとの交流の場として体験コーナー等を企画していますので、ぜひご来館ください。

### ●催し物(無料)

- ・作品展示(1階～3階)  
午前9時～午後3時
- ・ステージ部門  
午前10時～正午  
「合唱・太極拳・オカリナ・日本舞踊」  
「ボーカルアンサンブル」  
「うたごえサロン」
- ・「ブックリサイクル」  
午前10時～午後2時
- ・移動動物園(雨天中止)



### ●模擬店

- ・手打ちそば(実演・かけそば)
- ・カレー・焼きそば
- ・手作り菓子・コーヒー
- ・駄菓子・綿あめ



### ●体験コーナー(無料)

- 午前10時30分～午後2時
- ・籐工芸・七宝焼
  - ・絵手紙・茶道
  - ・パッチワーク・パステル画
  - ・折り紙・むかし遊び
  - ・工作と遊びのひろば



かわいいわんわんショーがあります。



作品づくりを体験しましょう。



昔の遊びを体験できます。



皆さんの力作を見てください。

※開催内容・時間等は変更になる場合があります。