

☎ 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・お問い合わせは中央公民館へ。
※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

おしゃべりサロン

第5回10月8日(火)

「お散歩～季節を感じて～」

第6回 11月19日(火)

「ハンドメイド」

◆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)、
汗ふき

※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。

家庭の料理教室

☆身近な食材を使って手早くおいしい料理を作りましょう!

第3回10月31日(木)

午前10時30分～午後1時

〈体に優しいヘルシー中華メニュー〉

・中華がゆ

・鶏肉の紙包み揚げ

・春菊のナムル

・中華風白玉団子

第4回12月6日(金)

午前10時30分～午後1時

〈クリスマスホームパーティメニュー〉

・ビーフストロガノフ

・豆乳スープ

・バナナホイルクッキー

◆講師=ホームクッキングコーディネーター
いしかわ ともこ
石川 智子さん

◆材料代=各回1,000円(当日集金)

◆定員=各回20名(成人男女)

◆申込み=第3回10月24日(木)まで
第4回12月6日(金)まで

大人のための英検3級合格講座

☆オリンピックイヤーにむけて、英語にチャレンジ!

まずは英検過去問題を解きながら…
思い出しながら…新しく知りながら…
学びをはじめてみませんか。

◆日時=11月22日・29日、12月6日・
13日・20日、1月10日・17日・24日、
2月7日・14日(全10回)

午後1時30分～3時

◆講師=北山 恵子さん

◆教材費=1,000円程度(問題集)

◆定員=10名程度

◆申込み=11月15日(金)

みんなのパン工房

☆生地をこねる楽しさと、焼きたてパンのおいしさを味わいましょう。

◆日程=11月29日・12月6日(金)

◆時間=午前9時30分～午後1時

〈メニュー〉

①プチパン・あんパン、ソフトプリン

②オニオンロール、モカマフィン

◆講師=ジャパンホームベーキングスクール講師
かさくら さちこ
笠倉 幸子さん

◆定員=10名(成人男女)

*2回とも参加できる方に限ります。

◆材料費=1,500円(2回分)

◆申込み=11月22日(金)まで



歴史講座

☆日本史に名を残す人物は、栃木と関わりが少なからずあった!

その人物の生涯と栃木との関わりについて

[テーマ] 栃木ゆかりの歴史群像

◆講師=上三川高校長
まつもと かずお
松本 一夫さん

第1回10月27日(日)

(古代) 平将門・藤原定家

第2回12月8日(日)

(中世) 後北条氏五代・織田信長

第3回1月12日(日)

(近世) 徳川光圀・井伊直弼

第4回2月9日(日)

(近現代) 板垣退助・大久保利通

◆時間=午後1時30分～
3時30分

◆定員=35名(無料)

◆申込み=10月26日(土)まで

子育て講座

「愛して 子育て!～児童期・思春期の性教育」

☆小学校や中学校ではどんな性教育をしているか知っていますか?

多くの学校で子ども達の心と身体に向きあっている先生にお話いただきます。

◆日時=11月1日(金)

午後1時30分～3時

◆講師=助産師 相田 美智子さん

◆定員=30名程度

◆参加費=無料

託児あります(定員5名まで)

10月		
11	金	
12	土	こども合唱教室
13	日	休館日
14	月	休館日
15	火	休館日
16	水	キッズひろば
17	木	文化祭準備
18	金	文化祭
19	土	文化祭
20	日	文化祭
21	月	休館日
22	火	休館日
23	水	うたごえサロン
24	木	美文字講座・英検3級
25	金	はっぴいMaMa講座・手芸教室
26	土	こども合掌教室
27	日	歴史講座
28	月	休館日
29	火	初パッチワーク
30	水	コミュニケーション
31	木	家庭の料理教室・英検3級
11月		
1	金	子育て講座
2	土	文化講演会
3	日	休館日
4	月	休館日
5	火	初パッチワーク
6	水	コミュニケーション・うたごえサロン
7	木	美文字講座
8	金	手芸講座
9	土	こども合唱教室
10	日	

受講生募集

ヴォーカルアンサンブル

☆J-POPを中心とした女性ヴォーカルアンサンブルです。楽譜が読めなくても大丈夫♪

◆日時=10月12日・26日・11月9日・16日・12月7日・21日・1月11日・25日・2月8日・22日・29日
(土曜全11回)

午後7時30分～8時50分

◆参加費=300円(初日集金)
◆定員=20名程度
◆申込み=10月5日(土)まで

こども合唱教室(後期コース)

☆歌の好きなおともだち、一緒に歌いましょう。学校、学年をこえた楽しい仲間が待っています。

◆期間=10月～3月
(年末年始休み等あります。)
原則毎週土曜日

◆時間=午後1時30分～3時
◆対象=小学1年生から6年生
◆定員=20名
◆参加費=無料

コミュニケーション・アップ会話術


☆“隆サマ”の愛称でお馴染みの、フリーアナウンサー阿久津隆一さんのお話をきいて学びましょう。

◆日程及び内容

10月30日(水)「自分を開こう」
11月6日(水)「意志や感情を聴こう」
11月13日(水)「意志や感情を伝えよう」
11月20日(水)「話の構成を考えよう」
11月27日(水)「トラブルの対処法のヒント」

◆時間=午前10時～11時30分
◆講師=フリーアナウンサー・パーソナリティ
阿久津 隆一さん
あくつ りゅういち

◆参加費=無料
◆定員=30名
◆申込み=10月25日(金)まで



【阿久津隆一さんプロフィール】
1950年生まれ。栃木放送のアナウンサー時代から、「リュウ様」の愛称でリスナーに慕われ、現在「みんなのラヂオ」(栃木放送)の火曜日を担当されています。

