

☎ 56 3510  
FAX 56 7930

〒329-0611  
上三川町大字上三川3970

# 中央公民館

12月の休館日：26日・28日・29日・30日・31日

- ※ 講座の申込み、その他詳細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。
- ※ 講座の受付は先着順になります。

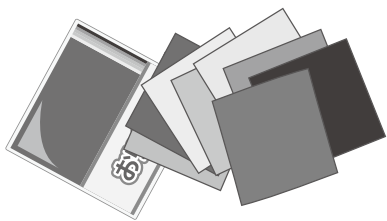
## 受講生募集

### みんなのおりがみ広場

作るって楽しい、出来るっておもしろい。  
季節を楽しむおりがみの時間

#### 「お正月の飾り」

- ◆日程＝12月15日(水)
- ◆時間＝午前9時30分～11時30分
- ◆対象者＝成人(親子可、託児はありません)
- ◆定員＝20名程度
- ◆参加費＝100円
- ◆申込み＝12月14日(火)まで



### おとなの英検チャレンジ講座

学び直しは楽しい！中学英語はスゴイ！  
知っていれば、日常会話ができるといわれる  
中学英語。  
英検の問題を解きながら…そうだった！…なる  
ほど！…気付くと楽しい！  
今から、いつでも、いつからでもできる、  
2022年は英語からはじめてみませんか。

- ◆日程＝1月20日  
2月 3日、10日、17日、24日  
(木曜日)

- ◆時間＝午後1時30分～3時
- ◆講師＝北山 恵子さん
- ◆定員＝10名程度
- ◆参加費＝無料
- ◆申込み＝1月13日(木)まで

### 女性のためのスタイルアップ講座

#### 「ピラティス&ストレッチ」コース

美しくなろう！  
春に向けて無理なくほぐして  
しなやかな身体を目指しましょう。

- ◆日程＝2月28日(月)  
3月 9日、16日、23日、30日  
(水曜日)

- ◆時間＝午後1時～2時30分
- ◆講師＝ピラティスインストラクター  
砂田 貴子さん
- ◆対象者＝成人女性
- ◆定員＝25名
- ◆参加費＝無料
- ◆申込み＝2月7日(月)まで

※ヨガマットまたは  
それに代わるものが必要です。



### 公民館カレッジ～世界遺産クラス～

世界遺産の目的や仕組み、日本と海外の世界遺産  
の魅力をたっぷりの映像で学びます。  
行けない今こそ、公民館で世界旅行気分➔

- 第1回 1月13日(木)  
「知れば楽しい世界遺産～聴く！観る！  
世界旅行世界遺産検定とは①」
- 第2回 1月27日(木)  
「知れば楽しい世界遺産～聴く！観る！  
世界旅行世界遺産検定とは②」

- ◆時間＝午前10時～11時30分
- ◆講師＝世界遺産アカデミー認定講師  
金子 知英さん
- ◆定員＝40名程度
- ◆参加費＝無料
- ◆申込み＝12月25日(土)まで

## 受講生募集

### 元気学講座

心と身体を元気にしてくれる講座  
コロナ禍でも自分なりに輝ける☆彡



#### 第1回 1月14日(金)

テーマ=「新春 笑い初め」

時間=午後2時～3時30分

講師=宇都宮落語研究会会長 井上 匡幸さん  
(芸名: 森乃むじな先生)

#### 第2回 1月26日(水)

テーマ=「ロコモチェックと予防体操」

時間=午前10時～11時30分

講師=新上三川病院患者支援センター  
館野 奈々さん

#### 第3回 2月 7日(月)

テーマ=「基本のラジオ体操」

時間=午前10時～11時30分

講師=公認1級ラジオ体操指導士 田邊 恭子さん

#### 第4回 2月22日(火)

テーマ=「健康寿命のための食生活」

時間=午前10時～11時30分

講師=町健康福祉課 管理栄養士  
池ノ谷 恵梨佳さん

#### 第5回 日程未定

テーマ=「渋沢栄一の生涯」

時間=未定

講師=未定

◆対象者=成人

◆定員=40名

◆参加費=無料

◆申込み=12月20日(月)まで

### わくわく教室

今年度からスタートした講座です。第1回は、「工作でいもほり」親子でわいわいお話ししながら楽しく作りました。次から次に出てくるサツマイモに子どもたちは大喜びです。



生活の中に、遊びのヒントはたくさんあります。身の回りにあるものを使って工夫しながら作って遊ぶことを大切にしました。子どもが、親とふれあいながらより多くの体験をする豊かな育ちを応援したいと考えております。活動拠点を公民館におく下記の子育て支援グループに協力いただいております。



#### ★家庭教育オピニオンリーダー 「はーとグリーン」

栃木県主催の「家庭教育オピニオンリーダー養成講座」を受講した皆さんのグループです。親と子どもとの関りを先輩ママの視線で応援します。ポジティブでやる気いっぱいの元気な仲間です。

#### ★子どもの体験学習支援ボランティア 「みちくさ」

公民館のボランティア養成講座から誕生したグループです。学校や放課後子ども教室などにも出かけ、工作などを教えています。また、12月にはロマンティックナイトで活躍します。

子育て支援に関心のある方、いっしょに活動しませんか。随時受け入れます。公民館にご連絡ください。