

# 中央公民館

☎ 56-3510  
FAX 56-7930  
〒329-0611  
上三川町大字  
上三川3970

## 受講生募集

\* 申し込み・お問い合わせは、公民館へ。電話・FAXでも可。  
\* 日時、内容については、変更になる場合があります。

### おしゃべりサロン

第1回 5月10日(火)

午前10時～11時30分

「ともだちいっばい」

参加費 1100円

持ち物 2カップ・手ふき(親子)

第2回 6月14日(火)

午前10時～11時30分

「パクパク人形を作ろう」

参加費 1100円

持ち物 2カップ・手ふき(親子)

※1・2回とも自由参加。時間までに公民館にお集まり下さい。



## 手芸教室

### ☆切り絵のコース

絵の図案をカッターで切り取っていきます。

日時 5月20日・27日(金)

「水バシヨウ」(色紙サイズ)

6月10日・17日・7月1日(金)

「風景」(B4サイズ)

時間 午後1時30分～3時30分

講師 藤田 ヒサ子さん

材料費 2、500円

定員 15名(先着順)

申込み 5月10日(火)まで

### ☆90分で仕上げる1DAYコース

託児付。小さいお子さんをお持ちの方も安心してご参加ください。

ステンドグラスのような仕上げ

「グラスアートのキャンディ

ボトル」

日時 6月15日(水)

午前10時～正午

講師 竹澤 庸子さん

材料費 600円

定員 20名

申込み 5月29日(日)まで

※託児は6ヶ月以上のお子さんからです。要申込み。

## 家庭の料理教室

☆身近にある材料で、手早くおいしい料理を作ります。みんなでランチタイムを楽しみましょう。

第1回 6月22日(水)

午前10時30分～午後1時

《メニュー》

\* チキンカレーインド風

\* エビとアボガドのサラダ

\* グレープフルーツゼリー

講師 沼田 ホムクッキングコーディネーター

石川 智子さん

材料費 1,000円(1回)

定員 20名(成人男女)

申込み 6月10日(金)まで



## 5/11～6/10までの予定表

### 学習・行事予定

### 自主グループ

25 水	24 火	23 月	22 日	21 土	20 金	19 木	18 水	17 火	16 月	15 日	14 土	13 金	12 木	11 水
	エンジョイ英会話④	休館日		少年少女合唱教室 みんなのパン工房①	はっぴいMaMa講座② 手芸教室(切り絵)① エンジョイ英会話③		子育て講座②	手芸教室(初心者パッチワーク)③	休館日	休館日	少年少女合唱教室	女性学講座② エンジョイ英会話②		男の生活工房②
絵手紙(水)	太極拳弓歩 花美月 バスレルステンドグラス 大正琴 つわぶき 健体カトレア			コーラス 布楽の会 囲碁	健体すみれ 和紙人形 絵手紙(金)	七宝焼 俳句 押し花	短歌 お箏 藤工芸 つわぶき	太極拳弓歩 花美月 健体カトレア			二胡 コーラス 囲碁	健体すみれ 和紙人形	押し花 社交ダンス 七宝焼	絵手紙(水) お箏 藤工芸

**デジカメマスター講座**

☆一眼レフデジタルカメラの機能を上手に使いこなすテクニックを学び、感動の一枚をとつてみませんか。

**日時** 6月3日・10日・17日・24日  
7月1日(金曜日全5回)

午前10時～11時30分

講師 鶴見写真館 鶴見 秀昭さん

対象 成人(一眼レフデジタルカメラを持参できる方)  
定員 12名(先着順)

参加費 1,500円

申込み 5月27日(金)まで

**講座の予定**

\*公民館で開催中の講座のお知らせです。

**はっぴいMaMa講座**

**第2回 5月20日(金)**

午前10時～11時30分

「ピラティスで心も体もほっこり」

講師 〓ピラティスインストラクタール

クウター

砂田 貴子さん

**第3回 6月9日(木)**

午前10時～11時30分

「お母さんのためのマナー講座」

座一

講師 〓全日本きものコンサル

タント協会

装道礼法きもの教室講師

※2回目からの受講を受付けます。

**子育て講座**

**第2回 5月18日(水)**

午前10時～11時30分

「いきいき子育て」

～イライラを前向きパワーに変えよう～

講師 〓アンガーマネジメント

斎藤 美華さん

**第3回 6月23日(木)**

午前10時～11時30分

「子どもの目の健康」

講師 〓獨協医科大学病院

鈴木 重成さん

※2回目からの受講を受付けます。

**女性学講座**

**第2回 5月13日(金)**

午前10時～11時30分

「ココモティブシンドロームを予防しよう」

講師 〓新上三川病院リハビリ

テーション課長・理学療法士

青木 克弥さん

**第3回 6月8日(水)**

午前10時～11時30分

「夏の水分補給と熱中症対策」

所

講師 〓大塚製薬(株)宇都宮出張

策一

講師 〓大塚製薬(株)宇都宮出張

所 松谷 哲平さん

※受講生以外の参加も受け付けます。前日までに公民館

にご連絡ください。

**男の生活工房**

**第2回 5月11日(水)**

午前10時～11時30分

「男の体の健康 これからも元気」

講師 〓日本健康財団

小室 史恵さん

※動きやすい服装でご参加ください。

**第3回 6月8日(水)**

午前10時～11時30分

「夏の水分補給と熱中症対策」

所

講師 〓大塚製薬(株)宇都宮出張

策一 松谷 哲平さん

**第4回 6月28日(火)**

午前7時30分～午後4時30分

「緑の健康ウォーキング」

講師 〓上三川ハイキングクラブ

井戸湿原

※2回目からの受講を受け付けます。

所

講師 〓上三川ハイキングクラブ

10 金	9 木	8 水	7 火	6 月	5 日	4 土	3 金	2 木	1 水	6月	31 火	30 月	29 日	28 土	27 金	26 木
デジカメマスター講座② エンジョイ英会話⑥	はっぴいMaMa講座③	女性学・男の生活工房合同講座	手芸教室 (初心者パッチワーク)⑤	休館日		少年少女合唱教室 みんなのパン工房②	デジカメマスター講座① エンジョイ英会話⑤			お箏 藤工芸	太極拳弓歩 健体カトレア	休館日		少年少女合唱教室	手芸教室(切り絵)②	
健体すみれ 和紙人形		絵手紙(水)	太極拳弓歩 花美月 ハイキング スタンドグラス 健体カトレア		絵画	コーラス囲碁	健体すみれ 和紙人形絵手紙(傘)	社交ダンス 七宝焼 押し花					絵画	しらすぎ蕎麦会 コーラス 囲碁 二胡	健体すみれ	社交ダンス 押し花アート