

# 公民館

**\* 受講生募集 \***

**中年からの元氣学講座**

第1回 1月23日(日)

午後1時30分～3時

NHKテレビでおなじみ、

愉快的健康体操の指導者

「アイディア満点体操」

講師||武蔵野短期大学教授

輪嶋 直幸さん

第2回 1月26日(水)

午後1時30分～3時

「人間ドック賢く受ける方

法・検査データの活用」

講師||獨協医科大学健康管

理科教授 大類 方巴さん

第3回 1月30日(日)

午後1時30分～3時

「老化を防ぎ脳を刺激する生活」

講師||自治医科大学脳神経外

科学教授 渡辺 英寿さん

第4回 2月5日(土)

午後1時30分～3時

「おいしく食べて健康になる

食生活」

講師||管理栄養士

小田島 久子さん

第5回 2月9日(水)

午後1時30分～3時

「21世紀の東洋医学」

講師||自治医科大学神経内

科学助手 村松 慎一さん

第6回 2月16日(水)

午後1時30分～3時

「旅をつくるパート2」

講師||旅行研究家

橋壁 義雄さん

第7回 2月19日(土)

午後1時30分～3時

「生きがいと健康」

講師||自治医科大学独語・

哲学教授 加藤 直克さん

定員||50人

申込み||1月20日(木)まで

対象||一般成人

**ワイワイクッキング**

日時||1月22日(土)

午前9時30分～正午

「肉まんをつくる」

講師||笠倉 幸子さん

材料費||1,000円(1組)

定員||親子12組(4年生以上

☎ 563510  
 FAX 567930  
 〒329-0611  
 上三川町大字  
 上三川3970

はお子さんだけでも参加可)  
 申込み||1月14日(金)まで

**キッズひろば**

日時||2月11日(金)

午前8時～午後5時

「雪上ハイキング」

☆日光湯元

☆まつ白な雪の上をスノーシ

ユ(かんじぎ)で歩こう!

講師||日光自然博物館自然

解説員

参加費||1人 1,100円

定員||小学生以上の親子40人

申込み||1月9日(日)まで



1/11～2/10の予定表

25 火	24 月	23 日	22 土	21 金	20 木	19 水	18 火	17 月	16 日	15 土	14 金	13 木	12 水	11 火	学習・行事予定
ペン習字講座⑧	休	中年からの元氣学①	ワイワイクッキング 少年少女合唱教室	国際理解セミナー①			ペン習字講座⑦	休	休	おしゃべりサロン⑨ 少年少女合唱教室	万葉集			休	(自主グループ)
スタンダードグラス 太極拳	館 日	絵画 書道 水墨画	こども美術 コールゆうがお こども囲碁	生け花 絵手紙 短歌 リトミック体操 和紙人形	押花アート(I、II) 棒針 刺しゅう ダンス講座	II) 籐工芸 中国語 童謡唱歌 青年団	スタンダードグラス 太極拳	館 日	館 日	こども美術 パッチワーク コールゆうがお 囲碁	リトミック体操	七宝焼 棒針 クロワッサン ツールペイント(初級)	ダンス講座	籐工芸 中国語 お琴 歌謡 親業サークル 太極拳 大正琴 青年団 メロンの会	館 日

**\* 講座の予定 \***

**手芸講座**

日時 1月26日(水)

午前10時～正午

— 壁飾り —

「はまべり」で作るおひな様

講師 福田 美恵子さん

材料費 500円

用意するものはさみ、木工用ボンド、定規(20cm位)、筆記用具

**おしゃべりサロン**

第9回 1月15日(土)

午前10時～

「紙飛行機(とばし)」

参加費 100円

第10回 2月4日(金)

午前10時～

「お楽しみ会・クッキング」

参加費 200円

※各回参加希望者は、時間

までにお集まりください。

飲み物用のマイカップをご

用意ください。

**国際理解セミナー**

第1回 1月21日(金)

午後1時30分～3時

講話 「世界の料理いただき  
ます」

講師 絵本作家

尾崎 曜子さん

※受講生以外でも受講でき  
ます。

第2回 1月27日(木)

午前10時～正午

実習 「パキスタンの味」

講師 アビド・ハニファさん

※受講生以外でも若干名受  
付けます。

第3回 2月3日(水)

午前10時～11時30分

講話 「韓国の食と文化」

講師 李 承喜さん

第4回 2月10日(木)

午前10時～正午

実習 「韓国の家庭料理」

講師 李 承喜さん

**\* 自主サークル  
参加者募集 \***

**大正琴の会(しらさぎ草)**

大正琴のサークルができま  
した。

日時 毎月第2・4水曜日

午後1時～4時

会費 月額5,000円

**ファミリー映画会**

日時 = 1月30日(日)

午前10時～11時30分

「山ねずみロッキーチャック」

「リンカーン物語」

「六人のごうけつ」

会場 = 中央公民館大ホール

**お知らせ**

**第19回公民館フェスティバル**

3月6日(日) 開催

※詳細は、広報2月号でお知らせします。

連絡先 高橋 ☎ 2241  
※無料体験を随時行います。  
貸琴も用意してありますの  
でお気軽にお越しください。

**2月**

10木	9水	8火	7月	6日	5土	4金	3木	2水	1火	31月	30日	29土	28金	27木	26水
国際理解セミナー④	中年からの元気学⑤	ペン習字講座⑩	休	出前講座(料理教室)	中年からの元気学④ 少年少女合唱教室	おしゃべりサロン⑩	国際理解セミナー③		ペン習字講座⑨	休	ファミリー映画会 中年からの元気学③	少年少女合唱教室		国際理解セミナー②	手芸教室 中年からの元気学②
ダンス講座 (初級)	七宝焼 お琴	親業サークル 大正琴	館		こども美術 コールゆうがお	生け花 絵手紙	押花アート(I、II) 棒針 ダンス講座	中国語 青年団	ステンドグラス 太極拳	館		コールゆうがお	和紙人形 リトミック体操	七宝焼 ダンス講座 (初級)	親業サークル 大正琴 お琴 青年団
リトミック体操	トールペイント		日		和紙人形					日				トールペイント	歌謡