

# 公民館

## ●受講生募集●

\*申込み・問い合わせは、公民館窓口へ。電話・FAXでも可。

### 中年からの元気学講座

☆今年のテーマは、「メタボリックシンドローム」ちょっと心配な人も、まだまだ大丈夫と思っている人も、一緒に学んでみませんか。

#### 第1回 平成20年1月11日(金)

午後1時30分～3時

講話「メタボリックシンドローム」①その恐ろしい実態

#### 第2回 平成20年1月18日(金)

午後1時30分～3時

講話「メタボリックシンドローム」②その予防と改善

講師Ⅱ自治医科大学内分沁代謝学教授 石橋 俊さん

#### 第3回 平成20年1月25日(金)

午後1時30分～3時

講話「食事と健康」～メタボを予防・改善するための食事

講師Ⅱ自治医科大学栄養指導室長 宮本 佳代子さん

#### 第4回 平成20年2月8日(金)

午後1時30分～3時

講話・実技「楽しく運動」～下げよう血圧・血糖値

講師Ⅱ栃木県健康倶楽部健康運動指導士 小室 史恵さん

#### 第5回 平成20年2月15日(金)

午後1時30分～3時

講話「心の健康」～生き生きと、前向きな人生に

講師Ⅱ栃木県健康生きがいつくり協議会長 伊藤 康子さん

定員Ⅱ50人(先着順)

申込みⅡ12月20日(木)まで

### おしゃべりサロン

#### 第7回 12月14日(金)

午前10時～11時30分

「体操・マラカスづくり」  
参加費Ⅱ100円

持ち物Ⅱカップ(親子)・お手ふき

※11月号広報で、12月7日と

お知らせしましたが、12月14日に、変更になりました。

☎ 56 3 5 1 0  
FAX 56 7 9 3 0  
〒329-0611  
上三川町大字  
上三川3970

### キッズひろば

「つくってあげよう 凧」

#### 日時Ⅱ平成20年1月12日(土)

午前9時30分～11時30分

参加費Ⅱ200円

定員Ⅱ小学生以上30人

申込みⅡ平成20年1月6日(日)まで

### 手芸教室

「布花のコサージュ」

#### 日時Ⅱ平成20年1月11日・25日(金)

午前10時～11時30分

材料費Ⅱ1個300円

定員Ⅱ20人

申込みⅡ平成20年1月6日(日)まで



## 12/11～1/10までの予定表

学習・行事予定		(自主グループ)	
11日(火)	家庭教育学級・女性学講座 合同閉講式	太極拳	ハイキングクラブ
12日(水)		大正琴	歌謡 俳句
13日(木)		七宝焼	リトミック
14日(金)	おしゃべりサロン⑦ ふるさと再発見講座⑤ アニメーター講座⑦ 少年少女合唱教室	3B体操	和紙人形
15日(土)		パッチワーク	こども美術
16日(日)	休館日	コーラス教室	囲碁
17日(月)	休館日		
18日(火)		ステンドグラス	3B体操
19日(水)		太極拳	
20日(木)	ボールペン習字⑦	籐工芸	短歌 童謡唱歌
21日(金)	ファミリー映画会	しらさぎ蕎麦会	琴
22日(土)		押花アート(I、II)	七宝焼
23日(日)	休館日(町議会議員選挙投票日)	リトミック	ダンス
24日(月)	休館日	絵手紙	和紙人形
25日(火)		こども美術	茶房倶楽部
		3B体操	太極拳

子どもの体験学習支援  
ボランティア養成講座

☆実践力を学びましょう

第1回 平成20年1月17日(木)

午前9時30分～11時30分

「救急講習会」～応急手当・心肺蘇生法・AEDの使い方等～

指導員 石橋地区消防組合消防本部上三川分署

第2回 平成20年1月30日(水)

午前10時～11時30分

「遊びのワークショップⅡ」  
講師 榎木泉子ども総合科学館

諏訪 典子さん

定員 20人

申込み 平成20年1月10日(木)まで

\*\*\*講座の予定\*\*\*

\*公民館で開催中の、講座のお知らせです。

健康にこころ

ウォーキング教室

第8回 12月4日(火)

午前9時30分～11時

会場 中央公民館

乳幼児学級

☆コアラコース

第5回 12月4日(火)

午前10時～11時30分

閉講式・実習「子どもと楽しむクリスマスメニュー」

講師 石川 智子さん  
サルタン

石川 智子さん

家庭教育学級・女性学講座合同閉講式

日時 12月11日(火)

午前10時～11時30分

「エレクティオンコンサート」

演奏員 エレクティオン奏者

倉沢 大樹さん

\*受講生以外の方も参加できません。託児はありません。

ふるさと再発見講座

第5回 12月14日(金)

午前10時～11時30分

「上三川町の歴史を学ぶ(3)」  
～明治時代から現在まで～

手芸教室

日時 12月14日(金)

午後1時30分～3時30分

「ストリングキルトのクリスマスくつした④」



《お知らせ》

12月28日(金)から1月4日(金)まで、年末年始の休館日となります。

◆ファミリー映画会◆

木村拓哉主演

「武士の一分」



▼日時=12月21日(金)

●第1回

午前9時45分～11時45分

●第2回

午後6時30分～8時30分

▼入場料=無料

どなたでも参加できます。上映開始時間までにご来場ください。

▼定員=各回100人

10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月	31日	30日	29日	28日	27日	26日
木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日	休館日
ボールペン習字⑧			休館日			休館日	休館日	休館日	休館日						
ヨガB	七宝焼	琴 童謡唱歌	3日体操 ハイキング	絵画	コーラス									ダンス	大正琴 歌謡 生け花
	ダンス	大正琴 歌謡	太極拳		囲碁										