

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。

男の生活工房

☆ひと味違う、できたての味わい！

「手づくり挑戦」

第1回 11月21日(水)

午後2時～4時

「ごはん」をつくろう

講師||有限会社下野屋

柳田 稔之さん

第2回 11月28日(水)

午前9時30分～正午

「ごはん」をつくろう

講師||鈴木 保さん

参加費||1,000円程度

(実費徴収)

定員||成人男性 10人

申込み||11月10日(土)まで

※平成20年1月末頃「みそづくろ」を予定しています。

キッズひろば

☆親子クッキング

日時||12月9日(日)

午前10時～正午

「マドレーヌと白玉フルーツポンチ」

講師||茶房倶楽部

材料費||1人500円くらい

持ち物||エプロン・三角巾・手ふき・うわばき

定員||24人(先着順)

*小学5年生以上はお子さんのみの参加も可。

申込み||12月2日(日)まで

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」

と心配な人も、まだまだ大丈夫

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～

講話「メタボを予防・改善するための食事」

講師||自治医科大学栄養指導室長

宮本 佳代子さん

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



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～

講話||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～

講話||自治医科大学栄養指導室長

宮本 佳代子さん

11/11～12/10までの予定表

学習・行事予定

(自主グループ)

11日	第43回上三川町文化祭	
12月	休館日	
13日	3B体操 太極拳 ハイキングクラブ	
14日	藤工芸 歌謡 童謡唱歌	
15日	俳句 幼児リトミック ダンス	
16日	ふるさと再発見講座 人権カレッジ① 手芸教室	生け花 絵手紙 3B体操 和紙人形 ヨガA
17日	少年少女合唱教室	子ども美術 パッチワーク コールゆうがお 囲碁
18日	休館日	
19日	休館日	
20日	三学級合同人権講座 人権カレッジ③	ステンドグラス 3B体操 太極拳
21日	男の生活工房①	短歌 しらさぎ音楽会 童謡唱歌
22日		押花アート(E, F) ダンス 刺しゅう 幼児リトミック 七宝焼 ヨガB
23日	休館日	
24日	人権カレッジ④ 少年少女合唱教室	子ども美術 コールゆうがお 囲碁
25日	文化講演会	絵画 水墨画



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〓栃木県健康倶楽部健康
運動指導士

小室 史恵さん

第5回 「心の健康」

※日時・講師未定

定員〓50人(先着順)

申込み〓12月20日(木)まで

おしゃべりサロン

第6回 11月2日(金)

午前10時～11時30分

「お楽しみみ手づくり」

参加費〓300円(材料費含む)

持ち物〓カップ(親子)・お

手ふき

第7回 12月7日(金)

午前10時～11時30分

「体操・マラカスづくり」

参加費〓100円

持ち物〓カップ(親子)・お

手ふき

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7回 11月6日(火)

午前9時30分～11時

第8回 12月4日(火)

午前9時30分～11時

会場〓中央公民館

ふるさと再発見講座

第3回 11月16日(金)

「上三川城に関連する史跡を
歩く」

第4回 11月23日(金)

「上神主・茂原官衙遺跡見学」

第5回 12月14日(金)

「上三川町の歴史を学ぶ(3)」

～明治時代から現在まで～

時間〓午前10時～11時30分

※第3・4回は、現地集合で

す。

乳幼児学級(コアラ)
家庭教育学級(コアラ)
女性学講座合同人権講座

日時〓11月20日(火)

午前10時～11時30分

「子どもが幸せに育つ社会を
つくるには」

講師〓オレンジリボンキャン

ペーン事務局長

小田 和枝さん

*託児あります。

手芸教室

日時〓11月16日(金)

午後1時30分～3時

「ストリングキルトのクリス

マスクつした③」

☆11月25日(日)開催の「文化講

演会」の詳細については、

「今月の催し物」のページを

ご覧ください。

◆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

※入場無料(定員=各回100人)

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。

10月	9日	8日	7日	6日	5日	4日	3日	2日	1日	12月	30日	29日	28日	27日	26日
休館日	キッズひろば	少年少女合唱教室	パソコン教室(エクセル) おしゃべりサロン⑦	パソコン教室(エクセル) ペン習字⑥		乳幼児学級(コアラ) ウォーキング教室⑧	休館日				アニメーター講座⑥	パソコン教室(エクセル) ペン習字⑤ 人権レッスン⑤	パソコン教室(エクセル) パソコン教室(エクセル) 男の生活工房②		休館日
	水墨画	コールゆうがお 囲碁	3B体操 絵手紙 和紙人形	押花アート(I、II) ダンス リトミック	籐工芸 童謡唱歌 お琴	ステンドグラス 太極拳 ハイキングクラブ		絵画	こども美術 パッチワーク コールゆうがお 囲碁		和紙人形	ダンス ヨガB リトミック	籐工芸 大正琴 歌謡	3B体操 太極拳	