

公民館

●受講生募集●

*申し込み・問い合わせは、公民館へ。電話・FAXでも可。

男の生活工房

☆健康は、毎日の”食”から
第1回 11月18日(火)
 午前10時～11時30分

講話「よくわかる栄養学」

第2回 11月28日(金)
 午前10時～午後1時

実習「日常食をつくる」

第3回 12月2日(火)
 午前10時～11時30分

講話「食べ方自分流」

第4回 12月9日(火)
 午前9時30分～正午

実習「瓶詰め保存・リンゴジャム」

第5回 12月16日(火)
 午前9時30分～12時

実習「刺身(こんにゃく・ぶり)」

講師 栃木県健康倶楽部管理

栄養士・他

定員 成人男性20人(先着順)

材料費 2,000円

申し込み 11月15日(土)まで

*平成21年1月27日(火)～29日(木)に、味噌づくりを予定しています。

おしゃべりサロン

第6回 11月14日(金)
 午前10時～11時30分

「手作りを楽しもう」

～折り紙で作る

クリスマスリース

参加費 300円

持ち物 2カップ・お手ふき

※材料準備のため、事前に電話で申し込みください。

申し込み 11月11日(火)まで

第7回 12月12日(金)
 午前10時～11時30分

「絵本を読もう」

参加費 なし

持ち物 2カップ・お手ふき

*事前申込み不要。どなたでも参加できます。

キッズひろば

☆めざせNo.1 坂上子ども

さわやかウォークラリー大会

日時 11月29日(土)

☎ 56 3510
 FAX 56 7930

〒329-0611
 上三川町大字
 上三川3970

午前8時30分～正午

集合場所 坂上コミュニティセンター

講師 子どもの体験学習支援

ボランティア「みちくさ」

参加費 100円

持ち物 2帽子・タオル・水筒(飲みもの)

定員 小学生20人

申し込み 11月11日(火)まで

☆木の枝を組んでつくる、星

型のクリスマス壁かざり

日時 12月6日(土)

午前9時30分～正午

参加費 300円

定員 15人(小さいお子さんは親子でご参加ください。)

申し込み 11月25日(火)まで

家庭の料理教室

第3回 12月11日(木)
 午前10時30分～午後1時

⑤メニュー「チキンのカレー

風味・スープミルファンティ

ブロッコリとトマトサラダ

11/11～12/10までの予定表

学習・行事予定

(自主グループ)

25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	
火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	
	休館日	休館日	ふるさと再発見④ 人権力レッジ③ 少年少女合唱教室	パソコンサナ教室(エクセル③) 英会話②④	パソコンサナ教室(エクセル②)	パソコンサナ教室(エクセル①)	男の生活工房①	休館日	休館日(栃木県知事選挙投票日)	少年少女合唱教室	おしゃべりサロン⑥ 手芸教室 英会話②④ 人権力レッジ①	実用ペン習字④			
3B体操 太極拳			囲碁 しらすぎ蕎麦会	生け花 絵手紙 和紙人形	刺しゅう 押花アート 俳句	七宝焼 幼児リトミック	ステンドグラス 3B体操 太極拳			こども美術 パッチワーク 囲碁	和紙人形	幼児リトミック	藤工芸 大正琴 歌謡 3B体操	ステンドグラス 太極拳 ハイキングクラブ	

オレンジのクラブ

講師 〓 ホームクッキング

コーディネーター

石川 智子さん

材料費 〓 1,000円

定員 〓 20人 (先着順)

申し込み 〓 11月27日(木)まで

中年からの元気学

☆今年のテーマは、「楽しく生きよう！中年ライフ」好きなことを楽しみながら、生き生きと輝いた毎を送りましょう。

第1回

平成21年1月22日(木)

「中年からの健康管理」

〓 漢方の考え方を取り入れて

講師 〓 雙玉堂滝澤薬局

滝澤 澄子さん

第2回

平成21年2月4日(水)

「中年からのメンタルヘルス」

講師 〓 栃木県カウンセリング協会

日野 宜千さん

第3回

平成21年2月12日(木)

「中年からの体力作り」

講師 〓 宇都宮大学教育学部

教授 益子 詔次さん

第4回

平成21年2月19日(木)

「中年からのハイキング」

講師 〓 上三川ハイキングクラブ

川上 義尚さん

第5回

平成21年2月26日(木)

「中年からのボランティア」

講師 〓 河内教育事務所

平野 紀子さん

時間 〓 午前10時〜11時30分

定員 〓 50人 (先着順)

申し込み 〓 11月11日(火)から受け付めます。

講座の予定

* 公民館で開催中の、講座のお知らせです。

ふるさと再発見講座

第3回 11月20日(木)

午前10時〜11時30分

「明治地区の歴史を学ぶ」

会場 〓 中央公民館

第4回 11月22日(土)

午前10時〜11時30分

「上神主・茂原官衙遺跡見学」

※現地集合・解散

乳幼児学級(コアラ)・

家庭教育学級・女性学

講座合同人権講座(人権カレッジ)

日時 〓 11月22日(土)

午後1時30分〜3時30分

「今見つめたい命と心」

〓 語りと音楽による講演会

講師 〓 カラージュ コーポレーション

* 託児はありません、親子で鑑賞できます。

女性学講座

第9回 12月4日(木)

午前10時〜11時30分

実習「新春のリースを作ろう」

材料費 〓 1,500円

* 詳しくは、「はがき」でお知らせします。

乳幼児学級(コアラ)・

家庭教育学級・女性学

講座合同閉講式

日時 〓 12月10日(水)

午前10時20分〜11時50分

「こんにちは」に心をこめて

〓 笑顔は元気のバロメーター

講師 〓 アナウンサー・エッセイスト 村松 真貴子さん

* 乳幼児学級受講生の託児あります。

* 受講生以外の参加も受け

ます。事前に電話で申し込み

ください。

12月										30	29	28	27	26	
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	日	日	土	金	木	水
水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	休館日					
乳児(コ)・家庭・女性学合同閉講式	男の生活工房④	休館日		キッズひろば 少年少女合唱教室		女性学講座⑨ 実用ペン習字⑥		男の生活工房③						パソコン教室(エクセル④) 実用ペン習字⑤	人権カレッジ④
大正琴 歌謡	3B体操 太極拳 ハイキングクラブ			パッチワーク 子ども美術 コーラス 囲碁	絵手紙 和紙人形	七宝焼 押花アート	琴	ステンドグラス 3B体操 太極拳 ハイキングクラブ						和紙人形	大正琴
											絵画	子ども美術 コーラス 囲碁			幼児リトミック