

# 公民館

## 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、変更になる場合もあります。

## おしゃべりサロン

第7回 12月11日(火)

午前10時～11時30分

「クリスマス会」

～あわてん坊の

サンタクロース～

参加費＝100円

持ち物＝カップ(親子)

第8回 1月8日(火)

午前10時～11時30分

「親子で体を動かそう」

参加費＝100円

持ち物＝カップ(親子)・タオル

ル

※第7・8回ともに自由参加。時間までに公民館にお集まぐください。

## キッズひろば

「しゅつておげよう 風」

日時＝1月12日(土)

午後1時30分～3時

講師＝子どもの体験活動支援ボランティア「みちくた」

定員＝20名(先着順)

※小さいお子さんは、親子でご参加ください。

参加費＝300円

申込み＝1月9日(水)まで

「冬の日光で遊ぼう」

日時＝2月16日(土)

午前8時～午後5時

～日光湯元

スノーシューハイイク

雪遊びコース&歩け歩け

コース

講師＝日光自然博物館職員

定員＝40名(先着順)

対象＝年長さんくらいから

大人まで

※小学4年生以下は保護者と参加してください。

参加費＝300円

申込み＝2月8日(金)まで

## シエイプアップ講座

☆体の中からすっきりきれいに！ アンチエイジング

～顔ヨガ、ストレッチ等～

日時＝1月11日・25日・2月

1日・15日・22日・3月8日・

22日・29日(金)(全8回)

午前10時～11時30分

講師＝ピラティスインストラクター

ラクター

砂田 貴子さん

定員＝15名(先着順)

申込み＝1月8日(火)まで



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

## 12 / 11 / 1 / 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 □マンチックナイト	少年少女合唱教室		ペン習字⑧	つりびな⑧		休館日	休館日 衆議院議員選挙投票日	少年少女合唱教室	手芸		男の生活工房⑥	おしゃべりサロン⑦
3B体操 太極拳弓歩			しらさぎ音楽会 茶房倶楽部 こども美術 コーラス 一胡 囲碁	和紙人形 絵手紙	リトミック 社交ダンス 七宝焼 俳句 押し花	藤工芸 童謡唱歌 ピラティス お箏 短歌	3B体操 太極拳弓歩 スタンダードグラス	休館日	衆議院議員選挙投票日	布楽の会 こども美術 コーラス 囲碁	和紙人形	しらさぎ音楽会	ピラティス	3B体操 太極拳弓歩

## 中年からの元氣学講座

☆これからも生き生きと輝いて過ごすために…「ココロとカラダの健康講座」です。

第1回 1月16日(水)

「氣の力」

講師＝作新学院大学教授

富田 光明さん

第2回 1月23日(水)

「活性酸素と私たちの健康」

講師＝宇都宮大学農学部教授

蕪山 由己人さん

第3回 1月30日(水)

「もっと知りたい薬のはなし」

講師＝上都賀総合病院薬剤師

野澤 彰さん

第4回 2月8日(金)

「がんの予防と早期発見」

講師＝栃木県立がんセンター

神山 由香理さん

第5回 2月13日(水)

「オカリナコンサート」

演奏＝石塚 正美さん

石塚 昭子さん

時間＝午前10時～11時30分

定員＝50名

申込み＝1月15日(火)まで

## ふるさと再発見講座

☆史跡から町の歴史を学ぶ「国指定史跡上神主・茂原官衙遺跡の時代」

第1回 1月17日(木)

午前10時～11時30分

「奈良時代の日本」

第2回 1月24日(木)

午前10時～11時30分

「東国の奈良時代」

第3回 1月31日(木)

午前10時～11時30分

「下野の奈良時代」

第4回 2月14日(木)

午前10時～11時30分

「発掘からわかった上神主・茂原官衙遺跡の全貌」

第5回 2月21日(木)

午後1時30分～4時

館外研修「下野の古代遺跡を歩く」

講師＝町生涯学習課

深谷 昇主査

定員＝14名(先着順)

申込み＝1月11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5回 12月4日(火)

午前10時～11時30分

閉講式&実習

「お母さんの手づくりおやつ」

バナナケーキと

牛乳かん

講師＝茶房倶楽部

子育て講座・女性学講座合同閉講式

日時＝12月5日(水)

午前10時～11時30分

「ピアノとリコーダーのコンサート」演奏＝ペンギン音楽教室

小原 一馬さん

小原 彩子さん

※受講生以外の参加も受け付けます

※受講生以外の参加も受け付けます

※受講生以外の参加も受け付けます

※受講生以外の参加も受け付けます



10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1月	31	30	29	28	27	26
木	水	火	月	日	土	金	木	水	火		月	日	土	金	木	水
手芸(初級)		おしゃべりサロン⑧	休館日			休館日	休館日	休館日	休館日		休館日	休館日	休館日	休館日		
ペン習字⑩																
七宝焼	社交ダンス	お箏 籐工芸 童謡唱歌	3B体操 太極拳弓歩	絵画	囲碁										社交ダンス 生け花	ピアノティス
	しんやの音楽会	ハイキング														

## ～年末年始休館のお知らせ～

中央公民館は、12月28日(金)から1月4日(金)まで休館します

