

☎ 56 3510
FAX 56 7930

〒329-0611
上三川町大字上三川3970

中央公民館

※ 講座の申込み・お問い合わせは公民館へお問い合わせください。
※ 日時、内容については、変更になる場合があります。

受講生募集

おしゃべりサロン

◆第6回 11月14日(火)

「ポリ袋クッキング」

◆第7回 12月12日(火)

「クリスマスを楽しもう」

◆時間=午前10時～11時30分

◆参加費=100円

◆持ち物=カップ、手ふき(親子)

※第6回・第7回とも参加の申し込みの必要はありません。時間までに公民館にお集まりください。

家庭の料理教室

☆身近な食材を使って手早くおいしい料理を作りましょう!

◆第3回 11月24日(金)

【メニュー】

- ・バターチキンカレー
- ・水菜とツナのサラダ
- ・スープミルファンティ
- ・マーブルチョコケーキ

◆時間=午前10時30分～午後1時

◆講師=ホームクッキングコーディネーター

石川 智子さん

◆材料代=1,000円

◆定員=20名(成人男女)

◆申込み=11月15日(水)まで

キッズひろば

ふわふわ毛糸で

「クリスマスリースづくり」

◆日時=12月2日(土)

午前9時30分～11時30分

◆材料費=400円

◆定員=15名(先着順。小さいお子さんは、親子でご参加ください)

※大人の方もどうぞ

◆申込み=11月24日(金)

おりがみ教室

1枚の紙から無限の可能性が広がるおりがみを、作って、飾って、楽しみましょう。

◆日程・内容

第1回 11月30日(木)

折り紙の基礎 基本の折り方1

第2回 12月7日(木)

折り紙の基礎 基本の折り方2

第3回 12月21日(木)

お正月飾り 干支の犬 羽子板

第4回 1月11日(木)

折り紙の壁飾り 椿の花つなぎ

第5回 1月25日(木)

年中行事の折り紙 節分の鬼

◆時間=午前9時30分～11時30分

◆講師=国際折り紙研究会

稲見 義子さん

◆材料代=2,000円(全回分)

◆定員=20名

◆申込み=11月15日(水)まで

1Day手芸教室

☆1回のみ、90分で仕上げる、簡単手芸教室です。託児つきなので、小さいお子さんのいる方でも安心してご参加ください。

◆日時=11月16日(木)

午前10時～11時30分

◆内容=「スノードーム」

◆講師=社会教育指導員

◆材料費=500円

◆定員=15人

◆申込み=11月10日(金)まで

※託児が必要な方は、申し込み時にお話ください。

中年からの元気学講座

これからますます輝きたい方におすすめの、ココロとカラダの健康講座です。

◆日程・内容

第1回 1月19日(金)

「ヴォイストレーニング」

～嚙下を鍛えて誤飲を予防。呼吸法と声の出し方で歌声も伸びやかに～

◆講師=音楽講師

鶴見 靖子さん

第2回 2月3日(土)

「健康長寿の秘訣は、一無二少三多」

◆講師=

国際医療福祉大学病院教授

安藤 康宏さん

健康運動指導士

原 美穂子さん

第3回 2月9日(金)

「音楽で心も身体もリフレッシュ!」

◆講師=音楽講師

福田 光子さん

第4回 2月16日(金)

「ウォーキング」～ストレッチと正しいウォーキングの実践～

◆講師=ヘルスケアトレーナー

小室 史恵さん

第5回 2月22日(木)

「認知症を知って予防」

～ならないために気をつけること、物忘れ以外に気をつけた方がよいこと～

◆講師=獨協医科大学認知症医療センター 副センター長

渡邊 由佳さん

◆時間=午前10時～11時30分

◆定員=40名(先着順に受付)

◆参加費=無料

◆申込み=1月13日(土)まで

11月		
11	土	少年少女合唱教室
12	日	
13	月	休館日
14	火	おしゃべりサロン
15	水	みんなのパン工房
16	木	1Day手芸教室 美文字講座
17	金	
18	土	少年少女合唱教室 ヴォーカルアンサンブル
19	日	休館日
20	月	休館日
21	火	
22	水	はっぴいMaMa講座 うたごえサロン
23	木	
24	金	家庭の料理教室
25	土	文化講演会 少年少女合唱教室
26	日	歴史講座 特別文化講演会
27	月	休館日
28	火	
29	水	
30	木	
12月		
1	金	音楽講座
2	土	少年少女合唱教室 ヴォーカルアンサンブル
3	日	
4	月	休館日
5	火	
6	水	うたごえサロン
7	木	美文字講座
8	金	
9	土	音楽講座
10	日	歴史講座

受講生募集

音楽講座

◆第1回「気軽にクラシック♪」

◆日時=12月1日(金)

午後2時～3時30分

CMや映画でおなじみの名曲を楽しみましょう。コンサート豆知識「拍手をするタイミングは？」

◆第2回「クラシック音楽とリコーダーの世界」

◆日時=12月9日(土)

午後3時～4時30分

バロック音楽を知るとより楽しくなるクラシック音楽を体験しましょう。

◆講師=菅谷 都子さん・福澤 佑里子さん・辺保 陽一さん

◆参加費=無料

◆定員=30名程度

◆申込み=11月29日(水)

初めてのパッチワーク教室

お気に入りの場所に、素敵なクッションはいかが？

「ハワイアンキルトのクッションづくり」

◆日時=1月17・24日、2月7・14・21日(水曜全5回)

午前9時30分～11時30分

◆講師=漆原 幸子さん

◆材料代=1,500円(全回分)

◆定員=ハワイアンキルトの初心者15名

◆申込み=12月22日(金)まで

中央公民館文化講演会



【演題】

「地域づくりと人づくり」

【講師】

元鳥取県知事
片山 義博さん

【会場】上三川町公民館大ホール

【日時】11月25日(土)

開場：午後1時

開演：午後1時30分

【定員】200名(入場整理券が必要です)

【整理券配布】11月2日(木)午前9時から中央公民館窓口にて(先着順。1人2枚まで)

※手話通訳あります

女性学講座・子育て講座・
はっぴいMaMa講座・
男の生活工房・
はつらつシニア 合同閉講式

◆日時=12月14日(木)

午前10時～11時30分

◆講師=宇都宮大学農学部
教授 吉澤 史昭さん

◆内容=講話「健康のためなら…」
～健康にまつわるエピソード～
※受講生以外の参加も受け付けます。

12月13日(水)までにお申し込みください。

スタイルアップ健康講座

身体のこりをほぐし代謝をUP!美しい姿勢でしなやかな身体をつくりましょう。

【ピラティス&ストレッチ】

◆日時=1月17・24・31日(水)

午後1時～2時30分

【インスパイリング(骨盤矯正)&ストレッチ】

◆日時=2月8・15・22日(木)

午後1時30分～2時45分

【ズンバ・ストレッチ】

◆日時=3月8・15・22日(木)

午後2時～3時

◆参加費=無料

◆定員=30名

◆申込み=1月14日(日)まで

特別文化講演会

【演題】「為せば成る」

【講師】日本文理高校硬式野球部
監督 大井 道夫さん

【会場】上三川町体育センター

【日時】11月26日(日)

開演：午後2時

閉演：午後3時30分

【定員】600名

【申込み方法】

中央公民館までお申し込みください。11月21日(火)まで。(先着順)

◆参加費=無料