

☎ 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

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

◆日時=4月24日(水)

10時～11時30分

◆講演=「音声が創るイメージの世界」
～ラジオを聴くと若くなる!～

◆講師=パーソナリティ
阿久津 隆一さん

※講座はどなたでも参加できます。
できれば、事前にご連絡ください。

男の生活工房

☆男性のための生きがいと仲間づくり。
いきいきと健康に過ごすために。

第2回5月24日(金)

「色で変わるあなたの印象」
～似合う色を見つけてみよう～

◆講師=パーソナルカラーリスト
高瀬 美子さん

第3回6月14日(金)

「緑と花の奥日光ハイキング」
～戦場が原～竜頭の滝～

◆講師=自然観察指導者
海老原 忠さん

第4回9月4日(水)

「健康と元気を支える野菜の力」
～上三川はおいしい野菜の産地です～

◆講師=野菜ソムリエ
稲葉 信子さん

第5回10月2日(水)

館外研修「両国街歩きと江戸東京博物館他」

◆講師=墨田区観光協会

第6回11月12日(火)

合同人権講座「目からウロコの文化人類学 その2」

◆講師=白鷗大学
結城 史隆さん

第7回11月28日(木)

「刺身こんにやくをつくろう」

第8回12月5日(木)

合同閉講式・コンサート

◆時間=午前10時～11時30分

◆定員=30名(先着順)

◆対象=成人男性

◆申込み=4月23日(火)まで

女性学講座

☆毎日の暮らしにゆとりと潤いを!
女性のための教養と実践の講座です。

第2回5月14日(火)

「腰痛・膝痛の予防と対策」

第3回5月22日(水)

「認知症の予防と体操」

◆第2・3回講師=日本成人病予防協会
原田 信道さん

第4回6月13日(木)

「プラスの言葉で笑顔の会話術」

◆講師=フリーアナウンサー
高瀬 美子さん

第5回7月11日(木)

「健康長寿は歯も大事」

第6回9月11日(水)

「ちょこっと手芸」～便利なポリ袋ケース～

第7回10月11日(金)

合同館外研修「茨城県水戸市」

第8回11月12日(火)

合同人権講座「目からウロコの文化人類学 その2」

第9回12月5日(木)

合同閉講式・コンサート

◆時間=午前10時～11時30分

◆対象=成人女性

◆定員=50名(先着順)

◆申込み=4月23日(火)まで

はつらつシニア講座

☆これからもますます元気ではつらつとした毎日を送りたい。

第2・3回は女性学講座と合同

第4回6月20日(木)

「豊かな老後のための整理セミナー」

◆講師=整理収納アドバイザー
大杉 悦子さん

第5回8月29日(木)

「新聞ちぎり絵」

◆講師=社会福祉主事
館野 智子さん

第6回10月11日(金)

館外研修「茨城県水戸市」

第7回12月5日(木)

閉講式・コンサート

◆時間=午前10時～11時30分

◆定員=50名(65歳以上の男女)

◆申込み=4月23日(火)まで

はっぴいMaMa講座

☆こどもを健やかにのびのびと育てるコツを学びます。

【前期コース】

第2回 5月10日(金)

「手づくりのお菓会でティータイム」

第3回 5月31日(金)

「素敵なMaMaのカラーレッスン」
～似合う色を見つけて楽しく子育て～

◆講師=パーソナルカラーリスト
高瀬 美子さん

第4回 6月21日(金)

「癒やしのピラティス」
～自分の心と体に向き合おう～

◆講師=ピラティスインストラクター
砂田 貴子さん

第5回7月3日(水)

「ハーブの香りにつつまれて・・・」

◆講師=スイートミモザ
高橋 洋子さん

◆時間=午前10時～11時30分

◆定員=25名(未就学児がいる親)

*お子さんをお連れの方には託児があります。(無料)

◆申込み=4月23日(火)まで

子育て講座

☆ジェフユナイテッド市原栄養管理士、水泳の萩野公介選手を支えた先生から、いつ、何を食べればよいかを学びます。親子でのご参加大歓迎です。

◆日程=4月27日(土)

「試合で最高のパフォーマンスを発揮するための栄養戦略」

◆時間=午後3時～4時30分

◆講師=鈴木 いづみさん

◆定員=40名程度

◆対象=子育て中の親、小中学生、興味のある方

◆申込み=4月24日(水)まで

4月		
11	木	英検
12	金	
13	土	こども合唱教室
14	日	
15	月	休館日
16	火	
17	水	健康麻雀
18	木	英検
19	金	
20	土	こども合唱教室
21	日	休館日
22	月	休館日
23	火	パッチワーク
24	水	合同開講式
25	木	英検
26	金	
27	土	こども合唱教室 子育て講座
28	日	
29	月	休館日
30	火	休館日
5月		
1	水	休館日
2	木	休館日
3	金	休館日
4	土	休館日
5	日	休館日
6	月	休館日
7	火	パッチワーク
8	水	
9	木	英検
10	金	

「おしゃべりサロン」

☆親子で参加する、楽しいおしゃべりと仲間作りの場です。

子育て支援グループ「はーとグリーン」のメンバーがサポートしてくれます。

第1回5月14日(火)

「ともだちづくり」

◆時間＝午前10時～11時30分

◆対象＝乳幼児親子

◆参加費＝100円

◆持ち物＝カップ(親子)手ふき

※事前申し込みは不要です。時間までに公民館にお集まりください。

園芸教室

☆育てる、花を愛でる、食べる楽しさを生活の中に取り入れてみませんか？

「花と野菜とハーブのある暮らし」

◆日程＝5月16日(木)

6月6日(木)

7月4日(木)

9月5日(木)

10月3日(木)

◆時間＝午後1時30分～3時30分

◆講師＝スイートミモザ
高橋 洋子さん

◆内容＝ハーブを育てて楽しむ基礎・計画と管理。寄せ植え、クラフト、クッキングなど。

◆教材代＝6,000円(5回分)

◆定員＝16名(先着順)

◆申込み＝4月16日(火)まで

文学講座

☆古い美しい叙情を求め続けたハーーン。日本語の表現についても考えていきます。

◆テーマ＝ラフカディオ・ハーーンと日本～日本体験から見る著作～

◆講師＝下関市立大学
三成 清香さん

第1回6月15日(土)

「ラフカディオ・ハーーンと英作文教育」

第2回7月13日(土)

「エキゾチズム溢れる物語」

第3回7月7日(日)

「翻訳された再話作品」

◆時間＝午後2時～3時30分

◆定員＝35名(先着順)

◆申込み＝6月14日(金)まで

健康麻雀教室

～集まって、楽しく、健康づくりのために～

☆はじめての方も学びながら。

◆日程＝4月17日

5月15、29日

6月5、19日

7月3日

(水曜日・全6回)

◆時間＝午後1時30分～5時

◆講師＝深谷 兼康さん

◆対象＝65才以上の男女

◆定員＝30名(先着順)

◆申し込み＝4月12日(金)まで

音楽講座「うたごえサロン」

☆唱歌や懐かしのメロディをみなさんご一緒に♪

◆日程＝5月8日、22日

6月12日、26日

7月10日、17日

9月11日、25日

10月9日、23日

11月6日、20日

12月4日、18日

1月15日、29日

2月12日、26日

(水曜日・全18回)

◆時間＝午後1時30分～3時

◆定員＝40名

◆参加費＝200円(全回分)

◆申込み＝4月28日(日)まで

シニアのためのはじめての英会話

◆日程＝5月23日

6月6、27日、

7月4、18日

(木曜日・全5回)

◆時間＝午後1時30分～3時30分

◆講師＝北山 恵子さん

◆対象＝60歳以上の男女

◆定員＝10名

◆参加費＝無料

◆申込み＝5月22日(水)まで