

☎ 56 3510  
FAX 56 7930

〒329-0611  
上三川町大字上三川3970

# 中央公民館

1月の休館日：1～4日・11日・12日・17日・18日・25日

※原則として、町民を対象とした講座になります。※講座の申込みは、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。※講座の受付は先着順になります。

## 受講生募集

### 男性のための健康教室

☆体にいいこと始めましょう！

第1回 1月22日(金)

第2回 2月5日(金)

第3回 2月19日(金)

「呼吸を巡らせて柔軟な体づくり」

◆講師=ヨガインストラクター  
ばば じゅんこ  
馬場 純子さん

第4回 2月26日(金)

第5回 3月5日(金)

第6回 3月12日(金)

「健康UPで筋力UP  
～ウィルスに強い体になろう～」

◆講師=フィットネスインストラクター  
なかむら やすこ  
中村 泰子さん

◆時間=午後1時30分～3時

◆対象=成人男性

◆参加費=無料

◆定員=20名

◆申込み=1月15日(金)まで

### 元気学講座

☆コロナ禍でも、わくわくできる  
新しい発見を体験しませんか。

第1回 1月24日(日)

午後1時30分～3時

「知れば楽しい世界遺産  
～聴く！観る！世界旅行  
世界遺産検定とは～」

◆講師=世界遺産アカデミー認定講師  
かねこ ともひで  
金子 智英さん

第2回 2月19日(金)

午前10時～11時30分

「自分でできる足裏&ハンド・  
ヘッドマッサージ」

◆講師=メディカル療法学院 講師  
あんどう くみ  
安東 久美さん

◆参加費=無料

◆定員=40名程度

※託児はありません

◆申込み=1月19日(火)まで

### 女性のためのスタイルアップ講座

「ピラティス&ストレッチ」  
コース

☆ゆったりとした動きで体幹を鍛  
えます。凝った筋肉をじんわりほ  
ぐして代謝をUPさせましょう。

◆日程=3月3日・10日・  
17日・24日  
(全4回 水曜日)

◆時間=午後1時30分～3時

◆講師=ピラティスインストラクター  
すなた たかこ  
砂田 貴子 さん

◆定員=20名

◆対象=成人女性

◆参加費=無料

※ヨガマット、またはそれに  
代わるものが必要です。

◆申込み=1月8日(金)から

## こんな講座を開催しました。

### キッズひろば 「磯あそび&漁業体験」

10月3日、上三川町と友好都市協定を結ぶ大洗町  
で、磯あそびと漁業体験を実施しました。

はじめに、大洗の海岸で貝殻を拾ったり、砂浜を  
掘って深さを競い合ったりして、親子で一緒に磯あそ  
びを満喫しました。

次に、大洗漁業組合の協力のもと、シラス漁を体験  
しました。漁船に乗って大洗港を出発し、一艘引き漁  
法によりシラスを獲りました。網に入った大漁のシラ  
スに歓声があがりました。

参加者は普段できない海での体験を楽しみました。



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。

## 教育講演会



### チャイルドラインとちぎとは？

チャイルドラインは、18歳までの子どもが、誰でもいつでもどこからでも、無料でかけられる子ども専用電話です。

お説教や指導ではなく、子どもたちの声にただただ耳を傾け、気持ちに寄り添い受け止めます。

☆つながり、寄り添い、耳を傾ける電話相談活動をとおして見える子どもの心。

今、子育てに大切なことを考えていきましょう。

### 「子どもの心に寄り添って」 ～小さな声に秘められた思い～

◆日時＝2月17日（水）

午前10時～11時30分

◆講師＝チャイルドラインとちぎ 理事長  
まつえ ひさこ  
松江 比佐子さん

◆対象＝子育て中の保護者、  
子どもの育成に関わる方、  
関心のある方

◆定員＝40名

◆申込み＝2月14日（日）まで

## 文芸教室

☆短歌の入門講座です。

日本語の美しさ、リズムを感じて、短歌に挑戦しましょう。

第1回 2月18日（木）

「和歌の歴史」

第2回 3月4日（木）

「短歌を詠む①」

第3回 3月18日（木）

「短歌を詠む②」

◆時間＝午前10時～11時30分

◆講師＝元高校長  
わだ さだお  
和田 貞夫さん

◆参加費＝無料

◆定員＝20名

◆申込み＝2月12日（金）まで

## こんな講座を開催しています。

### 折り紙教室

10月から3月 5回 受講生20名

創作折り紙普及のために立ち上げた国際折り紙研究会から吉澤章先生の遺志を受け継ぐ講師を迎えています。

折り紙を芸術の域まで高め、新しい折り紙の基礎を築き上げた吉澤先生の折り紙の原点は、ふるさと上三川にあります。子どもたちのころに、豊かな自然の中で小動物、鳥、虫、小川の魚と遊び、その中から物を見る目が養われ、それが作品に表現されています。

折り紙教室では、花、帽子など簡単なものから始まり、動物、季節の折り紙へと進みます。角を合わせ空中で折り進めること、紙を湿らせて折ることにより、やさしい折線が生まれます。また、できるだけ要らない折れ線はつけないように考えられています。

1枚の紙があれば、どこでも作品を生み出すことが出来る折り紙、折り方が難しいところもありますが、作品が出来上がるのは楽しく、手順を確かめながら、受講生20名が熱心に取り組んでおります。



新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、施設の臨時休館又は、イベントを中止することがありますのでご理解願います。