

☎ 56 3510
FAX 56 7930

〒329-0611
上三川町大字上三川3970

中央公民館

10月の休館日：10日

- ※ 講座の申込み、その他詳細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

キッズひろば

「親子おりがみ教室」

吉澤章創作折り紙 「クリスマスの折り紙」
ーサンタクロース、ツリーなどー

- ◆日程＝12月4日(土)
- ◆時間＝午前10時～11時30分
- ◆講師＝国際折り紙研究会
稲見 義子さん、櫻井 直子さん
- ◆対象者＝年中さんくらいから小学生とその保護者
- ◆定員＝15組
- ◆参加費＝無料
- ◆申込み＝11月29日(月)まで

はっぴいMaMa講座

今話題の堀中先生に聴く 知って得する収納術

- ◆テーマ＝「子育てママの整理収納術」
- ◆日程＝12月3日(金)
- ◆時間＝午前10時～11時30分
- ◆講師＝防災士・かたづけこびと
堀中 里香さん
- ◆対象者＝就学前の子どもを持つ親
- ◆定員＝6名
- ◆参加費＝無料
- ◆申込み＝11月19日(金)まで

おりがみ教室

☆紙を折る心を大事にした上三川町出身の吉澤章氏の創作おりがみの教室です。初めての方にもわかりやすく丁寧に進めていきます。

- ◆日程＝第1回 11月 2日「楽しいクリスマス」
第2回 12月 7日「お正月」
第3回 1月11日「節分」
第4回 2月 8日「おひなさま」
(火曜日)
- ◆時間＝午前9時30分～11時30分

「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」合同人権講座

テーマ「子どもの心により添って」
～小さな声に秘められた思い～

多くの方に聴いていただきたい子どもの心の声。

- ◆日程＝11月11日(木)
- ◆時間＝午前10時～11時30分
- ◆講師＝チャイルドラインとちぎ
理事長 松江 比佐子さん

- ◆対象者＝
講座の受講生
関心のある方
- ◆定員＝80名
- ◆参加費＝無料
- ◆申込み＝

11月9日(火)まで受講
生以外の方も受付ます

※「チャイルドライン」は、18歳までの子どもが、誰でもどこからでも無料で電話やチャットが出来ます。



うたごえサロン(秋・冬のコース)

唱歌や懐かしのメロディーをみなさんと一緒に♪

- ◆日程＝11月17日、12月15日、1月12日、
2月16日、3月 2日 (水曜日)
- ◆時間＝午後1時30分～2時30分
- ◆定員＝30名程度
- ◆参加費＝200円(ファイル代金)
(春・夏のコースを受けられていた方は、無料)
- ◆申込み＝11月10日(水)まで

- ◆講師＝国際折り紙研究会
稲見 義子さん、櫻井 直子さん
- ◆参加費＝1,500円(全回分)
- ◆定員＝20名
- ◆申込み＝10月20日(水)まで

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。

女性のためのスタイルアップ講座

ヨガで代謝を上げて！
ストレッチで美しい姿勢を！！
年末に向けて…スタイルアップを目指しましょう。

☆「ヨガ&ストレッチ」コース

◆日程=11月1日、8日、15日、22日、
29日（全5回・月曜日）

◆時間=午後1時30分～3時

◆講師=ヨガインストラクター
馬場 純子さん

◆対象者=成人女性

◆定員=25名

◆参加費=無料

◆申込み=10月25日(月)まで

※ヨガマット又はそれに代わるものがが必要です。



文学講座 日本古典文学へのいざない

「古典随筆を読む」～方丈記～ 全3回

◆日程=10月28日、11月18日、
12月16日（木曜日）

◆時間=午前10時～11時30分

◆講師=元高校長 和田 貞夫さん

◆定員=25名(先着順に受付)

◆参加費=無料

◆申込み=10月25日(月)まで

美文字講座

綺麗な文字を書くにはコツがあります。ボールペンと筆ペンを使い、自分の文字のくせを知って美文字に！

◆日程=11月25日、12月2日、16日
1月13日、27日（木曜日）

◆時間=午後1時30分～3時

◆講師=長 美智子さん

◆定員=27名

◆参加費=700円(練習用便箋、はがきなど)
初回集金

◆申込み=11月18日(木)まで

手芸教室「冬の編み物コース」

かぎ針で編む冬の小物 初心者の方歓迎！

◆日程=11月30日、12月7日、
14日、21日（火曜日）
12月10日（金曜日）（全5回）

◆時間=午後1時～3時

◆講師=松下 晴美さん

◆定員=10名

◆参加費=1,600円
(初回集金)

※4号かぎ針がない方は
110円で準備します。

◆申込み=11月5日(金)まで



男性のための健康教室

☆「健康Upで筋力Up」

～ウイルスに強い体になろう～

◆日程=11月5日、19日、26日（金曜日）

◆時間=午後1時30分～3時

◆講師=フィットネスインストラクター
中村 泰子さん

◆対象=成人男性

◆定員=20名

◆参加費=無料

◆申込み=10月30日(土)まで



家庭の料理教室

簡単で！おいしい！毎日の料理にひと工夫！！

第1回 11月4日(木)

「災害時の調理方法」

メニュー：ナポリタン・ツナとキャベツの中華マヨ・
切り干し大根の煮物・ポリ袋を使った時短料理

第2回 12月24日(金)

「クリスマスツリーのカップケーキ」

◆講師=ABC クッキング製菓ライセンス取得
築瀬 美幸さん

第3回 令和4年1月20日(木)

「簡単に出来るおかず」

◆講師=食生活改善推進協議会
鈴木 美恵子さん

◆時間=午前10時～11時30分

◆対象者=成人男女

◆定員=6名

◆参加費=1,500円(全回分)

◆申込み=10月20日(水)まで

※各回1人に付き1テーブルで作成し、出来上がった料理は、すべて持ち帰りになります。