

## 受講生募集

## ロマンチックナイト



子どもに夢を!! おうちにサンタがやってくる。毎年大好評のロマンチックナイトに応募しませんか?

事前にお預かりしたクリスマスプレゼントをパパ、ママにかわってサンタクロースが自宅までお届けします。ぜひ応募してみてください。おじいちゃんおばあちゃんからもお待ちしております。

◆日時=12月23日(土)午後6時~8時 \*時間指定はできません

◆募集件数=30件

◆応募方法=氏名・住所・連絡先(電話番号等)・お子様の名前と人数を通常はがきに記載の上、下記宛先まで郵送ください。

11月22日(水)必着。抽選の結果は郵送(はがき)にてお知らせします。

\*電話及びFAXでの受付はいたしません。

◆宛先=〒329-0611 上三川町上三川3970番地  
上三川町中央公民館内  
ボランティア「みちくさ」



## キッズひろば「プレクシーとチアダンス」

宇都宮プレックスのチアリーダー「プレクシー」とチアダンスを体験しました!  
(「チアダンス」とは、誰かを応援し元気づけるダンスです)



3人の素敵なパフォーマンスをみせてもらった後、動きを1つ1つ教えてもらいます。



すごい!「イーグルジャンプ!」



マスコットのプレクシーと一緒に決めポーズ!

## ※チアに大切な3つのこと

1「笑顔!」(まずはこれ!) 2「大きな声!」(元気がです!) 3「つよい気持ち!」(絶対できる、絶対大丈夫と強く信じる気持ち)  
チアダンスをとおりて、子どもたちに大切なことを教えていただきました!

## キッズひろば「地引網漁体験!」

友好都市大洗町とのふれあい事業として9月23日(土)に親子50名で地引網漁(船で大きな網を海に広げ、大勢の人で網を引き魚をとる昔ながらの漁法)を体験しました!



漁師さんたちが、仕掛けた網の両端のロープを浜まで引いてくれます。



サンビーチのクリーンアップボランティアの方も手伝ってくれました!



網の両端に分かれてロープを引いていきます!がんばれ!



いよいよ網をいっぱい引っ張ります!どんな魚が入っているかわくわく!

「いた!」「わー!」子どもたちの声とともに、コノシロやエビ、そして中にはサメなどが網にかかっていました!

☎ 3510 : 〒329-0611  
(FAX) 667930 : 上三川町大字上三川3970

11月の休館日: 3日・19日・23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。

## 中央公民館

## 受講生募集

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~

深い呼吸と骨格を意識したエクササイズで、体幹を鍛え、姿勢を整えます。心地よくからだを動かして、リフレッシュしましょう。

◆日程=1月17日・24日・31日

2月 7日・14日 全5回 水曜日

◆時間=午後1時~2時30分

◆講師=砂田 貴子さん

◆対象者=一般女性 \*初めての方が優先です。

◆定員=25名

◆参加費=無料

◆申込み=12月22日(金)まで

11月10日(金)から受付開始

## みんなの「おりがみ広場」

折り紙を楽しみましょう!

テーマ「花かご」

◆日時=12月12日(火)午前9時30分~11時

◆講師=ORIGAMI普及指導員の会

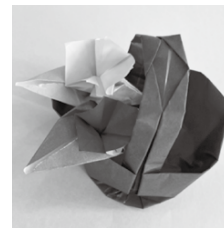
◆対象者=成人

◆定員=若干名

◆材料代=100円

◆申込み=12月5日

(火)まで



11月13日(月)から受付開始

## 元気学講座

からだを動かして気持ちもすっきり!さらに、毎日の生活に役立つ様々な分野を学んで、人生をより豊かにしていきましょう。

第1回 1月18日(木)

内容=「笑いヨガ」

講師=笑いヨガティーチャー

はやかわ ひさこ  
早川 久子さん

第2回 1月23日(火)

内容=「楽しく学ぶヴォイストレーニング」

講師=松が嶺教会音楽師 佐藤 夏織さん

第3回 1月30日(火)

内容=「健康寿命のための食事と生活」

講師=食生活ジャーナリスト 佐藤 達夫さん

第4回 2月13日(火)

内容=「相続あれこれ」

講師=栃木県司法書士会会員

第5回 2月27日(火)

内容=「健康寿命と予防運動」

講師=新上三川病院 理学療法士の皆さん

◆時間=午前10時~11時30分(第3回を除く)

午後1時30分~3時(第3回)

◆対象者=成人

◆定員=40名程度

◆参加費=無料

◆申込み=12月22日(金)まで

