

中央公民館

公民館

受講生募集

- * 申し込み・お問い合わせは、公民館へ。電話・FAXでも可。

- * 日時・内容については、変更になる場合もあります。

おしゃべりサロン

第6回 11月13日(火)

午前10時～午後1時

「手作りを楽しみましょう」

～クリスマスのオーナメント～

参加費＝100円

持ち物＝カップ(親子)・お手ふきタオル

第7回 12月11日(火)

午前10時～午後1時30分
「クリスマス会」

参加費＝100円

持ち物＝カップ(親子)

※第6・7回ともに自由参加。時間までに公民館にお集まりください。

講師＝J-HBSの講師
笠倉 幸子さん

☆料理を楽しみましょう！～は、公民館へ。電話・FAXでも可。

男の生活工房

☆料理を楽しみましょう！

第4回 11月27日(火)

午前10時～午後1時

実習「身近な食材でパパッと作る日常食」

講師＝社会教育指導員

メニュー＝炊き込みごはん・かきたま汁他

第5回 11月29日(木)

午前10時～午後1時

実習「仕込みにひと工夫」

事食

講師＝社会教育指導員

メニュー＝ローストチキン

レッグ、温野菜のサラダ他

第6回 12月12日(水)

午前9時30分～正午

実習「おしゃれな大人のケーキ」

講師＝J-HBSの講師

福田 光明さん

☆料理を楽しみましょう！～は、公民館へ。電話・FAXでも可。

第2回 1月23日(水)

「活性酸素と私たちの健康」

対象＝一般成人男性

定員＝5名(先着順)

参加費＝2,100円(3人)

回分)

申込み＝11月15日(木)まで
手づくり教室

☆木の実を重ねてつくるくりスマスツリー

日時＝11月17日(土)

午前10時～午後1時30分

対象＝小学生から大人まで
(小さなお予さんは親子で)

参加ください)
定員＝15名(先着順)

材料費＝300円

申込み＝11月13日(火)まで
中年からの元気学講座

☆これからも生き生きと輝いて過ごすために：「ココロとカラダの健康講座です。

第1回 平成25年1月16日(水)

「氣の力」

講師＝作新学院大学教授

☆これからも生き生きと輝いて過ごすために：「ココロとカラダの健康講座です。

第2回 1月23日(水)

「活性酸素と私たちの健康」

講師＝宇都宮大学農学部教授

☆活性酸素と私たちの健康

講師＝宇都宮大学農学部教授
藤山 由巳さん

11／11～12／10までの予定表

学習・行事予定
(自主グループ)

6666
☎56 3510
FAX56 7930

〒329-0611
上三川町大字
上三川3970

25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	
日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	水	火	木	金	
			少年少女合唱教室	休館日		休館日			3B体操 ステンドグラス	3B体操 太極拳弓歩							
						女性学⑧ 子育て講座⑦ ペン習字⑤			ピラティス 童謡唱歌 篠工芸 お箏	ピラティス 短歌	生け花 和紙人形 絵手紙	こども美術 コーラス 囲碁					
絵画								社交ダンス									

中央公民館

第3回 1月30日(水) 「もつと知りたい薬のはなし」 講師＝上都賀総合病院薬剤師 野澤彰さん	やつ バナナケーキと牛乳かんこ 講師＝茶房俱楽部
第4回 2月8日(金) 「ガンの予防と早期発見」 講師＝栃木県立がんセンタ－	午前10時～11時30分 「絶品！」手づくりにや
第5回 2月13日(水) 「オカリナコンサート」 演奏＝石塚正美さん 石塚 昭子さん 時間＝午前10時～11時30分 定員＝50名 申込み＝1月15日(火)まで 講座の予定	神山由香里さん かみやま ゆかり 「オカリナコンサート」 演奏＝石塚正美さん 石塚 昭子さん 時間＝午前10時～11時30分 定員＝50名 申込み＝1月15日(火)まで 講座の予定
第6回 2月20日(水) 「ピアノとコーディング」 講師＝チエリーキルト 荒井 明子さん あらい あきこ	「ピアノとコーディング」 講師＝チエリーキルト 荒井 明子さん あらい あきこ
第7回 11月22日(木) 「絶品！」手づくりにや 講師＝社会教育指導員	午前の時30分～正午 「絶品！」手づくりにや 講師＝社会教育指導員
第8回 11月21日(水) 「子育て講座」 子育て講座・女性学講座合同閉講式	午前10時～11時30分 「親子でリトミック!!」 リズムに合わせて 楽しく体を動かそう



子どもの生活リズム向上推進事業

リズムに合わせて
楽しく体を動かそう

「親子でリトミック!!」

リズムに合わせて
楽しく体を動かそう

「親子でリトミック!!」

リズムに合わせて
楽しく体を動かそう

▼日時＝1月11日(日)	▼場所＝中央公民館	▼講師＝加藤玲子さん	▼対象＝幼稚から小学生の親子(20組)※先着順に受付	▼参加費＝無料	▼申込締切＝11月9日(金)14時	▼主催＝栃木県家庭教育オペニオンリーダー上三川支部	▼対象＝児童青少年の親子(20組)※先着順に受付	▼参加費＝無料	▼申込締切＝11月9日(金)14時	▼主催＝栃木県家庭教育オペニオンリーダー上三川支部	▼対象＝児童青少年の親子(20組)※先着順に受付	▼参加費＝無料	▼申込締切＝11月9日(金)14時	▼主催＝栃木県家庭教育オペニオンリーダー上三川支部	▼対象＝児童青少年の親子(20組)※先着順に受付	▼参加費＝無料
10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月	12月	30日	29日	28日	27日	26日	
休館日			少年少女合唱教室		子育て・女性学講座合同閉講式	はっぴいMama⑤	はっぴいMama⑤	絵画	少年少女合唱教室	少年少女合唱教室	家庭の料理教室③	男の生活工房④	太极拳弓歩	太极拳弓歩	バスケットボール	
				ペンギン音楽教室	手芸(初級)	つりびな⑦	3B体操	3B体操	3B体操	3B体操	ペンドグラス	太极拳弓歩	バスケットボール	バスケットボール	バスケットボール	
				小原一馬さん	ペン習字⑦	つりびな⑦	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	ハイキング	お箏	お箏	お箏	お箏	
				小原彩子さん	手芸(初級)	3B体操	3B体操	3B体操	3B体操	3B体操	ハイキング	お箏	お箏	お箏	お箏	
				明子さん	和紙人形	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	ハイキング	お箏	お箏	お箏	お箏	
				あきこ	絵手紙	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	ハイキング	お箏	お箏	お箏	お箏	
				あきこ	二胡	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	ハイキング	お箏	お箏	お箏	お箏	
				あきこ	囲碁	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩	ハイキング	お箏	お箏	お箏	お箏	

10月	9月	8月	7月	6月	5月	4月	3月	2月	1月	12月	30日	29日	28日	27日	26日
休館日							休館日								休館日
			少年少女合唱教室		子育て・女性学講座合同閉講式	はっぴいMama⑤			少年少女合唱教室						
				小原一馬さん	ペン習字⑦	つりびな⑦	3B体操		少年少女合唱教室						
				小原彩子さん	手芸(初級)	3B体操	太极拳弓歩		少年少女合唱教室						
				明子さん	和紙人形	太极拳弓歩	太极拳弓歩		少年少女合唱教室						
				あきこ	絵手紙	太极拳弓歩	太极拳弓歩		少年少女合唱教室						
				あきこ	二胡	太极拳弓歩	太极拳弓歩		少年少女合唱教室						
				あきこ	囲碁	太极拳弓歩	太极拳弓歩		少年少女合唱教室						
				あきこ	太极拳弓歩	太极拳弓歩	太极拳弓歩		少年少女合唱教室						