




編集・発行：寒川町北部公民館
寒川町宮山2820-1
Tel/Fax 0467(74) 1515/7405
E-mail : hokubu@samukawa-c.jp



受付中

実施日時	講座	申込方法
1/24 (土) 10:00~12:00	シャドーボクシングエクササイズ ●対象 在住・在勤 ●募集 先着20名程度 ●費用 無料	窓口、電話又はQRより 
2/15 (日) 10:00~13:00	メンズクッキング教室 肉あんかけチャーハン、スープを作ります ●対象 町内在住・在勤の男性 ●募集 12人(先着)	費用600円を持って窓口

受付予定

実施日時	講座	申込方法
2/25 (水) 10:00~13:00	そば打ち教室 初心者向けのそば打ち体験教室 ●対象 町内在住・在勤(大人) ●募集 12人(先着)	2/1(日)から費用1000円を持って窓口

シャドーボクシング エクササイズ

日時：令和8年1月24日(土)
10時~12時

内容
初めは上半身下肢のストレッチ
その後、曲に合わせてながらシャドーボクシング
最後にマット(バスタオル)を敷いてストレッチをする

- ★ 場所：北部公民館
- ★ 対象：町内在住か在勤の方20名(先着順)
- ★ 講師：夏海 祥子さん
- ★ 持ち物：マット(バスタオル可)、室内履き
- ★ 参加費：無料
- ※ 当日は運動のできる服装でお越しください。

申込み12月6日(土)9時から
北部公民館の窓口・電話・QRコードから



問合せ：北部公民館 電話 0467-74-1515 FAX 0467-74-7405

~本格・本場の中国家庭料理を作ろう~ メンズクッキング教室

日時：2月15日(日)
10時~13時

メニュー ★ 肉あんかけチャーハン
★ スープ



【場所】北部文化福祉会館 実習室
【対象】町内在住か在勤の男性12名(先着順)
【講師】小林 美恵子さん
【参加費】600円(材料費)
【持ち物】エプロン、三角巾、布巾

★申込み：1月4日(日)午前9時から費用を持って直接

問合せ：北部文化福祉会館 電話 0467-74-1515 FAX 0467-74-7405

そば打ち教室

令和8年2月25日(水)

午前10時~13時



講師 そば打ち愛好会の皆さん

募集 在住在勤、先着12名 参加費 1,000円(材料費)

持ち物：バンダナ、エプロン、手拭き、ふきん

※そば持帰り用容器 22x15x5(cm)程

~申込み~

2月1日(日)午前9時より

費用をご持参のうえ、北部公民館窓口へお越しください。

問い合わせ 北部文化福祉会館 電話 74-1515 FAX 74-7405





教室の報告

- 多数参加ありがとうございました! -



◆「クリスマスピアノコンサート」

26回目を迎えた人気のコンサート。トークも交えたピアノ演奏に皆さん感動していました。アンコールにも答えて頂き、素晴らしいコンサートで、参加者からは、素敵なコンサートでした、クリスマス気分が味わえた、すばらし演奏でした、来年も開催して欲しい、これからも頑張っ続けて下さい、など、たくさんの好評価を頂きました。参加者 延べ103名

12/7 開催



◆「親子クリスマス料理教室」

9組の募集に対して20組の申し込みがあり、今回も人気の教室でした。ビーフシチューをメインに参加者の皆さん楽しそうに料理をしていました。子ども達にたいへん好評でしたし親御さんからも、親子でゆっくり料理ができたのでとても良い体験になった、楽しく調理出来ました、家に帰ってもう一度作りた、など大好評でした。参加者10組

12/13 開催



◆「ディンプルアート教室」

今回初めて大人向けに行った教室。クリスマスツリーと干支(午)のデザインにディンプルアートでスタンドグラス風に作品を作りました。講師の丁寧な指導により全員 素敵な作品が出来上がりました。アンケートでは、説明も分かりやすく楽しかった、とても楽しい時間でした、など好評でした。参加者20名

12/14 開催



◆「お飾り作り教室」

講師の方と生涯学習推進員の皆さんの丁寧な指導のおかげで皆さん素敵なお飾りが完成しました。アンケートでは、丁寧に教えて頂き良かった、来年も参加したい、ご指導ありがとうございました、など好評でした。参加者 16名

12/20 開催



◆「バルーンで遊ぼうwith紙芝居と読み聞かせ

今年もコラボで開催。前半は紙芝居や読み聞かせを楽しそうに聞いて、後半はお母さんやお父さんに手伝ってもらいながら全員 可愛いバルーンリースが出来上がりました。アンケートでは、風船をふくらませるのが楽しかった、オリジナルリースが作れて良かった、風船を買って家で作りたい、紙芝居など全部楽しかった、などの好評でした。参加者 20名

12/21 開催

