



色とりどりモンスター級！5つの講座開催！



大沢公民館

後期講座受講生募集



募集期間 令和8年9月25日(金)～10月13日(火) 16:30まで

★すべて初心者向け講座です。★各講座の内容をよく確認してお申込みください。

★記載QRコード(決定通知はメールで送付)、又は申込用紙(決定通知はハガキで送付)でお申込みください。

申込用紙は公民館へ持参又はFAXしてください。FAXされた方は受信確認の電話をしてください。

★決定通知はメール、ハガキともに当落に関わらず10月23日(金)までにお送りします。

★お電話でのお申込みはできません。★定員を超えた場合は抽選になります。

★講座の記録や広報を目的として、写真を撮影・使用することがあります。



日光市大沢公民館 TEL0288-26-1975 FAX0288-26-5999

つくる



運動



学ぶ



公民館講座 申込用紙

公民館講座 申込用紙			託児希望	有・無
公民館名	大沢公民館		講座名	
ふりがな			年齢・性別	歳 (男・女)
氏名			↓ 日中連絡のつく電話番号をご記入ください。	
住所	〒 321- 日光市			

1

無理なく整う
やさしい
リセット時間

機能改善ヨガ

～動きやすい体へ～

毎日がラクになる



・開催日程

金曜日 10:00～11:30

11/6 11/13 11/27

12/4 12/25

R9年1/8 1/22 2/5 (全8回)

・場所

大沢公民館 和室

・定員

15名

・持ち物

ストレッチマット

タオル、飲み物



2

自由に楽しく
コラージュ作品を
作りましょう！



大人のアートクラブ ～世界に一つのクリスマスカード～

- 開催日程 12/2(水)・12/9(水) 10:00～11:30
(全2回) 各回一作品作ります。

- 場所 大沢公民館 学習室
- 教材費 300円(2回分)
- 定員 12名
- 持ち物 はさみ、のり、使いたい筆記用具(ペンなど)

自作の絵をお部屋に飾ってみませんか



3

いつまでも歩ける!ウォーキング法 ～骨盤矯正への道～

疲れにくい歩き方を!
腰痛予防も!

- 開催日程 水曜日 18:30～20:00
11/4 11/11 11/18 11/25
12/2 12/9 12/16 12/23 (全8回)
- 場所 サンコー体育館 アリーナ
- 定員 20名
- 持ち物 ストレッチマット、体育館シューズ、着替え、タオル、飲み物

骨格と筋肉の
使い方を
学びましょう。



打ったそばは
持ち帰りに
なります。

4

蕎麦屋店主直伝 手打ちの極意 ～冬そば編～

- 開催日程 木曜日 18:00～20:00
11/12 11/19 11/26 12/3 (全4回)
- 場所 大沢公民館 調理実習室
- 定員 10名
- 教材費 3,500円(4回分、そば粉、つなぎ等)
- 持ち物 エプロン、頭覆い、ふきん(氏名記入)
持ち帰り容器、ウェットティッシュ(掃除用)

初めての方も大歓迎!



5

とちぎ探訪 ～ゆかりの芸術と美酒を学ぶ～

手土産付き!



- 開催日程 11/18 水曜日 9:30～15:30
大沢公民館発着
川上澄生美術館(鹿沼市)
飯沼銘醸(西方町)《代表銘柄「姿」蔵元》
- 定員 10名
- 参加費 6,000円
(昼食・美術館入場料・お土産代含む)

普段は入ることの
できない酒蔵の奥へ!
当日は発酵食品
(納豆など)を
食べないで
参加ください。



※家族で申し込まれる場合、お酒の数の調整を希望される時はお知らせください。