# くるる通信 2026 12月号 vol.82

【発行】まちなか交流センターくるる

12がつ

【休館日】　毎月第2・第4火曜日
（休館日が祝日の場合は、その翌日）
12月8日(火)・22日(火)・29(火)～1月3日(日)

〒325-0056 栃木県那須塩原市本町6-32　TEL0287-73-5597

## イベント情報

開館前のお車での待機は近隣のご迷惑となりまので、第2駐車場でお待ちください。
また、駐車台数には限りがございますのでイベント開催日は乗り合わせの上お越しください。

### うたごえ喫茶 "きらめき"

12/1（火）・16（水）
13：30～15：30　参加費 400円
季節の歌や懐かしの名曲を
皆さんと一緒に楽しく歌います。
予約不要。
どなたでもお気軽にご参加ください。
（問）080-6606-3923（小島）

### くるる歌声ひろば

～お茶飲みにおいでよ！～
12/3（木）13：30～15：00
参加費　400円
懐かしい歌や、なじみの曲をみんなで
歌いましょう♪ 楽しく脳活！
予約不要でどなたでも
ご参加いただけます。
（問）090-8595-5877（渡辺）

### 那須ひまわり音楽祭 Vol.2

12/5（土）　鑑賞無料
10：00～16：30
冬の季節を音楽で楽しもう！
出演者による様々なステージを
お届けします。
ぜひお気軽にお越しください。
（問）090-8648-4773（渡辺）

### セントラルガス 大感謝祭

12/5(土) 10：00～15：00
日頃の感謝を込めて、楽しい企画を盛りだくさん用意しております！嬉しいお楽しみがいっぱいのイベントです！ぜひ、ご家族そろって遊びにいらしてください。
（問）0287-64-1848
（セントラル石油瓦斯株式会社）

### 助産院ふれあいイベント

12/6（日）10：00～15：00
さまざまなワークショップ・妊婦体験・おいしいマルシェがあります！
ご家族みんなで遊びに来てください♪
（問）0287-62-9809（大下）

### 笑温カフェ in くるる

12/10（木）・24（木）
10：00～12：00
～認知症をテーマに
誰もがつながり・出会える場所～
どなたでも参加大歓迎！
お待ちしております♪
（問）090-1692-7051（鈴木）

### キャンドルナイト

12/12（土）15：00～19：00
点火式16：30～
黒磯の夜をやさしく彩る
キャンドルナイト開催！キャンドル作りやキッチンカーなど。灯りあふれる特別な夜をぜひお楽しみください☆
主催：(一社) 黒磯駅前活性化委員会
（問）0287-73-5597（くるる）

### 第19回 Lively ジョイントコンサート

鑑賞無料
12/13（日）13：00～16：00
音楽仲間が「広げよう！音楽の輪」をテーマに行う無料コンサート。
(ken木村がボランティア参加)
（問）080-6624-1199(木村)

### くるるでクリスマスコンサート

12/14（月）13：30～15：00
鑑賞無料・予約不要
ジングルベル・ホワイトクリスマス・アヴェマリア・シクラメンのかほり等々クリスマス曲をお楽しみください。
サックス(吉田)・ピアノ(藤岡)・
ベース(近藤)・唄(永迫)
（問）090-8841-5314（吉田）

### 歌の会

12/15（火）
10：00～11：30　参加費 500円
プロの作詞・作曲家　佐藤 愛先生の
「歌」にまつわるお話を聞き、
童謡・唱歌を 歌います。
（問）090-4622-4585（梅田）

### 第5回ソノリテ音楽フェス

12/20（日）12：00～16：00
鑑賞無料
今年で5回目になる「音楽フェス」
オカリナなど約20組のグループが
演奏いたします！
（問）090-1656-6158（岡田）

## 展示情報

『パステル画展』
11/29（日）10:00～ 12/3（木）15:00
（問）0287-64-1857　（岡村）

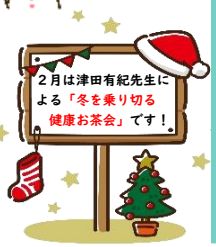
『第36回那須野が原美術作家連盟展』
12/4（金）13:00～ 12/7（月）15:00
（問）080-5463-8839　（近部）

## くるる講座 『健康プロジェクト2026』

【カラダを知る】ためのピラティス講座　RE：POST　佐々木 拓良 先生
2027年1月22日（金） 13：00～14：30
ふだん何気なく立ったり座ったりしていても、自分のカラダのことは意外と見えていません。ピラティスは、呼吸に合わせて、背骨や手足をひとつずつ丁寧に動かす運動です。ゆっくり動くと「右と左で動きやすさが違う」などといった自分のカラダの特徴に気づきます。この講座では理学療法士がピラティスの基本の動きをお伝えします。ピラティスが初めての方も、運動が苦手な方でも、無理のない範囲でご参加いただけます。



予約受付　12月25日（金）9：00～




### おしらせ

★ まちなか交流センターくるるでは12月12日（土）11:00から消防訓練を実施します。消火器の使い方を学びます。ぜひ一緒に訓練しませんか？
当日、くるる受付カウンターにお集まりください。



# くるる講座

【受講料無料】材料費のみでご参加いただけます。定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。
当日は参加同意書のご提出をお願いいたします。また、活動記録のため写真撮影を行います。
締切日以降のキャンセルにつきましては、材料費のご負担をお願いいたします。【予約】0287-73-5597




## Canvaで年賀状作り　デザイン初心者限定！

12/11（金）　10：00～12：00
講師：妖精のすみか さいとう なつき 氏

無料のデザインツールCanva(キャンバ）を使ってオリジナルのクリスマスカードや年賀状を作りましょう！基本的な操作をお教えします。
【持ち物】パソコン・スマホ・タブレットのどれか

【募集期間】11/25～12/10
【参加費】無料
【定員】6名
【場所】工作室




## 絵付け体験　キャンドルナイト同時開催!

12/12（土）15：00～19：00
講師：くるるスタッフ　【持ち物】なし



フォトフレームやプレートに自由に絵付けをして、自分だけのオリジナル作品を作ってみませんか。世界にひとつだけの素敵な作品づくりをお楽しみいただけます！

【募集期間】WS形式
【参加費】100円～
【定員】材料がなくなり次第終了
【場所】屋内広場



## キャンドル作り　キャンドルナイト同時開催!

12/12（土）15：00～19：00
講師：くるるスタッフ　【持ち物】なし

色や形を選んで自分だけのトッピングキャンドルが作れます！「キャンドルナイトvol.37」の開催時間内で行います。事前受付なし。イベント時間内にお越しください。

【募集期間】WS形式
【参加費】300円
【定員】材料がなくなり次第終了
【場所】屋内広場




## 英語が好きになる!!

12/19（土）
講師：シターリ マレワナ 氏

①10：00～10：45
②11：15～12：00
③13：00～14：00
④14：30～15：30
【持ち物】なし

話せたらいいな。と思っている。異文化交流に興味がある方、楽しみながら英語を学べます。①幼児・園児コース②小学生コース③中学生レベルコース④高校生以上レベルコース

【募集期間】随時
【参加費】3回まで無料(4回目～800円)
【定員】各回10名程度
【場所】工作室



## 楽しいそば打ち教室

12/19（土）13：00～16：00
講師：たかばやし蕎麦研究会

毎回好評のそば打ち教室。今月は、打ったお蕎麦を茹でて実際に試食を行います。手づくりならではの風味や食感を、その場でお楽しみいただけます。(持ち帰りの分あり)

【募集期間】11/25～12/12
【参加費】2,000円
【定員】6名（小学生以上）
【場所】工作室
【持ち物】タオル3枚・エプロン・三角巾・上履き



## 足の測定会＆足と靴のお悩み相談会

12/26（土）9：30～11：30
講師：シロクロ製靴　伊藤 孝 氏

足や靴の悩み、誰に相談すればいいかわからない。いろいろなお悩みにお答えします。動きやすい服装、日常履いている靴と靴下でお越しください。ハイヒール・スカート不可。

【募集期間】11/25～12/25
【参加費】無料
【定員】6名
【場所】工作室



## 一閑張り体験交流会

12/27（日）10：00～11：30
講師：くるるスタッフ【持ち物】なし

初めての方のみ（材料費）1,000円(3回分）かかります。下張り、上張り、仕上げの柿渋塗りの3工程の3日間です。ご自身のペースで3回ご参加ください。
＊第2土・第4日曜日に開催(変更あり)

【募集期間】随時
【参加費】初回のみ1,000円
【定員】20名
【場所】屋内広場

# サークル活動等

*ご予約・問い合わせは直接主催者さまへお願い致します.
*駐車場での雑談は音が響きやすく、近隣の方へのご迷惑となります。ご配慮をお願いいたします。

12/4(金)『ちょい漏れ予防 骨盤底筋体操』　18：30～20：30
定員：6名　参加費：1,500円
【持ち物】ヨガマット・飲み物
カイロ・エステサロン＊hana 松本
（問）090-4923-270

～呼吸を大切にしながら、気持ちよくからだを動かしましょう！～　参加費：各回1,000円
12/7(月)・21(月)・28(月)『やさしいヨガ教室』①10：30～11：30　②13：30～14：30
12/5(土)・9(水)・19(土)・23(水)『陰陽ヨガ教室』18：30～19：30
ヨガインストラクター　渡辺
（問）080-1055-8160

12/9(水)『ベーシックヨガ』　基礎から学べるヨガレッスン　10：00～11：00
参加費：1,200円（要予約）
【持ち物】ヨガマット・バスタオル・飲み物
ヨガ講師　津田
（問）080-1050-6330

12/11(金)『お仕事説明会』10：00～11：00　参加無料　年齢・性別・経験不問　事前予約制
『骨盤調整体験』11：30～15：00　骨盤調整1,000円 / 予約優先
カイロプラクティックまるり 前田
（問）080-1220-7148

『毎日の姿勢を変えるピラティスレッスン』
12/11(金)　18：20～20：20
参加費：各回2,500円　定員：各回5名
【持ち物】ヨガマット、飲み物
【対象】女性　＊男性の方はお問い合わせください
インストラクター　外山
pilatesxet@gmail.com
（問）070-2161-8879

12/20(日)『遺言・相続無料相談会』　10：00～17：00　予約制・無料
周りを気にせず落ち着いて相談できます。「相談する程でもないかもしれない」そういった方こそご相談ください。
むらた行政書士事務所 村田
（問）0287-47-6450

12/23(水)『優楽健康くらぶ』　13：00～15：00
参加費：1,500円　定員：5名　毎月第4水曜日
無理無駄を省き自分に優しく楽に健やかになるセルフケア塾
人間機能サポート医　福井
（問）050-1244-2823