

白山公民館

「マヤ暦を学んでみよう！」

ひそかに話題のマヤ暦って「何だろう？」

マヤ暦を学んで時間の法則を理解し、仕事や人間関係、そして自分の事など、日々の暮らしにマヤ暦を取り入れてみませんか。

- と き ①6月16日(金) 10時30分～
②6月22日(木) 19時30分～
- 募集人数 各20人(先着順) ※各回内容は同じ
- 受講料 無料
- 講師 高瀬 愛子 先生

「色とココロと私とストレス」

誰にでも描ける簡単な絵を描いたり「色」を塗ったりすることで、言葉では表しづらい「私」の「ココロ」の声を聴くことができます。

「ストレス」の発見・解消にも効果的な、描画心理を取り入れた、どなたでも楽しめる講座です。

- と き 6月23日(金) ①10時～ ②19時30分～
- 募集人数 各14人(先着順) ※各回内容は同じ
- 受講料 無料
- 講師 認定心理士 古賀 博明 先生

「和菓子教室～初夏の浮島～」

日本の伝統「和菓子」づくりにチャレンジしてみませんか。

初めての人、また、男性も大歓迎です。

- と き ①6月26日(月) 19時30分～
②6月29日(木) 19時30分～
- 募集人数 各16人(先着順) ※各回内容は同じ
- 受講料 無料(材料代として500円が必要)
- 持参品 エプロン、三角巾やバンダナなど
- 講師 スイーツコンシェルジュ 本多 文憲 先生



初夏の浮島



公民館では各種講座を行っています
あなたも参加してみませんか

- ◆有明公民館 (☎68-1101)
- ◆三会公民館 (☎62-4505)
- ◆杉谷公民館 (☎63-2231)
- ◆森岳公民館 (☎63-2242)
- ◆霊丘公民館 (☎64-2023)
- ◆白山公民館 (☎63-2221)
- ◆安中公民館 (☎63-2253)

森岳公民館のパソコン講座以外の講座の申し込みは、
6月1日(木)から受け付けます



森岳公民館

パソコン講座

初心者向けのWord入門講座です。

文字入力の基本、簡単な文書作成、表・図形・イラスト・写真の挿入など、Wordのソフトを使って丁寧に説明します。文字入力はなんとなくできるようになったという人、レベルアップしたいとお考えの人、この機会に受講してみませんか。

- と き 6月14日(水)～8月9日(水)
毎週水曜(計9回) 19時30分～21時
- 募集対象 パソコンで文字入力ができる人
- 募集人数 12人(先着順)
- 受講料 無料
- 申込受付開始日 6月6日(火)～



杉谷公民館

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

「ファンクショナルローラーピラティス講座」

「ファンクショナルローラーピラティス」とは、フォームローラーと呼ばれるローラー1本で、エクササイズはもちろん、筋膜リリースや筋トレまでできてしまうトレーニングです。ダイエットにも効果的です。一緒に楽しく体験してみませんか。

- と き 6月19日(月)、7月3日(月)
19時30分～20時30分

- 募集人数 8人(先着順)
- 受講料 無料
- 講師 寺本 愛子 先生
- 持参品 ヨガマット(なければバスタオル)、動きやすい服装、飲み物

