

森岳公民館

「防災講座」 ～いざというときに備えて～



6月から7月にかけての西日本豪雨災害は多くの尊い人命を奪い、各地に甚大な被害を及ぼしました。災害はいつ、どこで、どのような形で起こるか予想が付きません。今回、島原市防災避難マップに基づき、森岳地区に限定した防災講座を実施します。

- と き 9月18日(火) 13時30分～15時
- ところ 森岳公民館 大ホール
- 募集人数 70人(先着順)
- 対象 森岳地区在住の人(森岳地区の防災避難の内容となりますので、原則森岳地区在住の人を対象とします)
- 受講料 無料
- 講師 市民安全課職員



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)

白山公民館

いきいき健康ポイント対象事業

5
ポイント

「ピラティス講座」 ～しなやかな身体づくり～

ピラティスは年齢に関係なく気軽にできるエクササイズです。激しい動きではありませんが腹筋、背筋で体幹＝インナーマッスル(内臓、骨を支えている筋肉)をしっかり使っていきます。体を動かす習慣をはじめませんか。

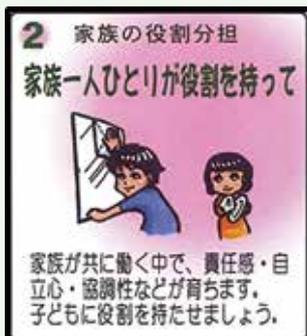
- と き 10月15日(月)・22日(月) 14時30分～
- 募集人数 15人(先着順)
- 対象 市内在住の女性
- 受講料 無料
- 講師 河野ひろみ氏
- 持参品 体操ができる服装、ヨガマット
またはバスタオル、タオル、飲料水



ピラティス講座は
9月3日(月)
から受け付けます



心豊かでたくましく生きる島原っ子を育むための 『しまばら 家庭教育 三・三・七拍子!』



5月号から、『しまばら 家庭教育 三・三・七拍子!』リーフレットの全ての項目を13回にわたって連載しています。

5回目は、「家庭・地域の役割 三」の「2. 家族の役割分担」です。

子どもにもお手伝いをさせるなど、家族の役割を与えましょう。家族が共に時間を過ごす中で、ふれ合いや関わり合いが深まり、子どもの「生きる力」も身に付きます。

家族一人ひとりが役割を持ちましょう。

▶問い合わせ先 社会教育課 (☎68-5473)