

## 三会公民館

### 「初心者でもできる楽ヨガ」

身体を動かすことで代謝をアップさせ、健康な体づくりを目指しましょう！気軽に参加してください。

●と き 11月12日(月)・19日(月)・26日(月)  
10時～(全3回)

●募集人数 10人(先着順) ※女性のみ

●受講料 無料 ●服装 動きやすい格好

●持参品 ヨガマットまたはバスタオル・飲み物・タオル



### 「ママと赤ちゃんの音あそび」

癒しの楽器ライアーを弾いたり、ふれあい遊びやリズム遊び、赤ちゃんといっぱい音で遊んで楽しみましょう。

●と き 11月14日(水) 10時30分～

●対象者 0から1歳児と保護者

●募集人数 10組

●受講料 無料



## 公民館 講座情報

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)

◎各講座の申し込みは、11月1日(木)から受け付けます

## 白山公民館

### 「お正月タペストリーを作ろう」

カラフルなフェルトを使って、かわいいお正月飾りのタペストリーを作ってみませんか。針も糸も使わないので、どなたでも気軽に楽しめます。

●と き 11月30日(金)、12月7日(金)  
13時30分～

●募集人数 10人(先着順)

※2回とも参加できる人に限ります

●受講料 無料(材料代1000円)

●持参品 はさみ、木工用ボンド、  
ボールペン、定規

●講師 桑島ありさ 先生



### 「クリスマスリースを作ろう」

エコクラフト(細い紙ひもを並べてテープ状にしたもの)を使って、自分だけのクリスマスリースを作ってみませんか。

丁寧な指導でどなたでも楽しめます。

●と き 12月6日(木)

①13時30分～

②19時30分～

●募集人数 各15人(先着順)

●受講料 無料(材料代500円)

●講師 林田薫 先生



## 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。7回目の今月号から、「子どもに身に付けさせたい七拍子!」について連載します。

1つ目は、「あいさつ・言葉づかい」です。家庭でも地域でも、人として、心と心を開くあいさつのできる子どもを育てたいものです。また、コミュニケーションを図るうえで、大切なものは言葉です。だからこそ、正しい言葉づかいを身に付けさせましょう。

**あいさつは大きな声で自分から!**

▶問い合わせ先 社会教育課 (☎68-5473)