

「骨盤底筋エクササイズ講座」

この講座では、「難しくない！骨盤底筋エクササイズ」の基本を学び、実際にエクササイズを体験します。効果が期待できるエクササイズです。ぜひ、参加してください。

▶と き 7月14日・21日・28日、8月4日

全4回 火曜 10時～11時

▶ところ 杉谷公民館 大ホール

▶講師 寺本 愛子 先生

▶人数 20人 (先着順)

▶受講料 無料

▶持参品 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物、タオル



※新型コロナウイルスの感染状況次第では、変更または中止する場合があります



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)



古写真・絵画等の募集

島原城築城400年記念事業の一環として、古写真や絵画などを募集しています。



▶応募方法

- ①現物、プリントされた写真を郵送または持参
- ②メール添付 (最大10MB)、またはデータを記録したディスク (CD・DVD) を郵送または持参

▶応募・問い合わせ先

島原城築城400年記念事業実行委員会事務局 (内線216)



講座の受付は  
7月1日(水)  
から開始します。

地域おこし協力隊コラム

協力隊、なんしょっと？  
地域おこし協力隊 萩原大介



新型コロナウイルスが猛威をふるい、日本中がその影響を受けました。島原市へ移住を希望される方々へのご案内も控えざるを得ない状況が続いています。その間、これまでと違った形での取り組みができないかと模索する日々を過ごしました。まず、これまでの仕事での知識と経験を生かして、テレビ電話会議システムを利用した移住相談を開始しました。また、新しい島原暮らしとして、「島原市でのテレワーク」を検証しています。

これまでテレワークは一部の企業・団体、また人数も限られてきました。現在は非常事態における対処方法のひとつとして広まりつつありますが、これは平時の状況下においても、出社が難しい状況にある方々でも社会で活躍するために必要不可欠な働き方になると思われます。またテレワークは地方活性化のツールとしても、注目されています。東京で働いていた頃は



▼問い合わせ先 政策企画課 (☎内線146)