

杉谷公民館 はんなり『和』講座～平安朝の言葉を楽しむ～

「うつくし」は「かわいい」。現代語とはちょっと違う古語の世界。
美しい古語に触れて、書いて、学ぶ講座です。
言葉の趣深さを体験してみませんか。

- と き 10月13日(火)・20日(火)・27日(火)
19時30分～21時(計3回)
- 募集人数 12人(先着順) ●受講料 無料



有明公民館 いきいき健康ポイント対象事業

第2弾！有明女子会キララ☆

今年、第2回目の有明女子会キララは、「フラダンス&タヒチアングダンス教室」です。楽しくレッスンして、美容と健康を手に入れてみませんか。

- と き 10月14日(水) 19時30分～21時
- 募集人数 20人(有明地区在住の女性を優先します)
- 受講料 無料 ●持参品 汗拭き用タオル、飲み物など
- 講師 西村康可先生



安中公民館 フッキング(魚料理)教室

旬の魚を実際にさばいて、「さしみ」やかんたんてで美味しい料理を楽しく作ってみませんか。初めての人でも、魚を一人でさばけるようになります。

- と き 10月14日(水)・20日(火)・28日(水)
19時30分～21時
- 募集人数 10人(先着順) ●対象者 市内在住で3回とも受講できる人
- 受講料 無料(材料費 毎回500円が必要)
- 講師 古賀直行先生(古賀鮮魚店)



白山公民館 簡単お絵描き「心をのぞこう！」

簡単なお題に基づき絵を描いて、認定心理士のアドバイスにより自身のココロをのぞきます。

描いて塗って楽しくストレス解消しましょう！

- と き ①10月23日(金) 10時30分～
②10月23日(金) 19時30分～
- 募集人数 ①、②それぞれ12人(先着順)
- 受講料 無料
- 講師 認定心理士 古賀博明先生

ネパールの家庭料理を学ぼう！

ネパールのヘルシー&スパイシーな家庭料理を作ってみませんか。

- と き ①10月28日(水) 10時00分～
②10月28日(水) 19時00分～
- 募集人数 ①、②それぞれ16人(先着順)
- 受講料 無料(材料費600円が必要)
- 持参品 エプロン、三角巾など
- 講師 レストラン「タージ・マハル」
ラムハリ サプコタ先生



いきいき健康ポイント対象事業

自然の恵み お気軽漢方入門

「漢方」について、正しい飲み方や病気との関係など、気軽に学んでみませんか。(試飲有り)

- と き ①10月29日(木) 10時30分～
②10月30日(金) 19時30分～
- 募集人数 ①、②それぞれ16人(先着順)
- 受講料 無料
- 講師 薬剤師 織田堅一郎先生



【男性限定】男のための「タイ式ヨガ教室」

タイ式ヨガ(ルーシーダットン)は別名「仙人体操」とも言われています。

独特の動きと呼吸法で体をリラックスさせませんか。

- と き 10月22日(木) 19時30分～
- 募集人数 20人程度(先着順)
- 受講料 無料
- 持参品 床に敷くためのバスタオル、またはヨガマット、汗拭き用タオル、飲み物など
- 講師 門畑悦子先生

三会公民館 プリザーブドフラワー講座

みずみずしい質感と柔らかさがある「プリザーブドフラワー」を使って、フラワーアレンジメントに挑戦してみませんか。

- と き 10月29日(木)
①昼の部 14時
②夜の部 19時30分
- 募集人数 ①、②それぞれ16人(先着順)
- 受講料 無料(材料費1500円が必要)



霊丘公民館 ～古時刻・古方位・干支の話～ 知ると楽しい陰陽五行の雑学講座

「丑三つ時って何時?」、「鬼門ってどっち?」など、知ると楽しい陰陽五行の雑学を学んでみませんか。

- と き 11月10日(火)・17日(火)・24日(火)
19時30分～21時(計3回)
- 募集人数 20人(先着順)
- 受講料 無料
- 講師 松本和子先生



公民館
こうぞ
じょうほう

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、すべて
10月1日(木)から行います