

白山公民館

①大人のための折り紙教室～季節の花を折る～

折り紙で季節の花を折れたら楽しいと思いませんか。新しい折り方・伝統の折り方を取り入れながら、夏の花「カラー」に挑戦。不器用な人も心配なく、折り紙を楽しめます。



イメージ

- と き 7月29日(金) 10時～
- 募集人数 24人
- 受講料 無料(材料代500円が必要)
- 講師 日本折紙協会認定講師 宮本真理子 先生

②「整理整頓! お片付け教室」

「わかっているけど片付けられない」、「いつか使うから捨てられない」など皆さん、心当たりありませんか。整理整頓や片付けの極意を楽しく学んでスッキリ暮らしましょう。

- と き ①7月21日(木) ②7月28日(木)
13時30分～ ※それぞれ内容は異なります
- 募集人数 各回20人程度
- 受講料 無料
- 講師 整理収納アドバイザー 作下裕美 先生

③「メディカル・ヨガ健康教室」

いきいき健康ポイント
対象事業

5
ポイント

メディカルヨガは自宅で簡単にできるセルフエクササイズです。テニスボールや麺棒^{めんぼう}を使用し、自分の手では届かない箇所も効果的に弛めることができます。筋肉をリセットし健康になりましょう。



- と き 7月21日(木)
①10時30分 ②19時30分
※内容は同じです
- 募集人数 各回16人
- 受講料 無料
- 持参品 ヨガマットまたはバスタオル(床に敷きます)
- 講師 ねこひげ整体院 多比良先生

子ども古典講座「夏休み 稽古館」 受講生募集

子ども向けの古典講座を開講します。島原の気風と志を受け継ぎ、「夏休み稽古館」で日本の心を学んでみませんか。

- と き 7月26日(火)・29日(金)、8月2日(火)・5日(金)・9日(火)・12日(金)・16日(火)・19日(金)・23日(火)・26日(金) (全10回)
15時30分～16時45分
- ところ 森岳公民館
- 対象者 小学3年生以上の児童
- 受講料 無料 ●募集人数 20人程度
- 内容 論語の素読、古典の名作を読む
- 申込期限 7月15日(金)
- 申し込み先 社会教育課 (☎68-5473)

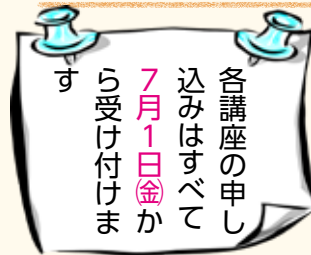


公民館

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)



三会公民館

①お菓子づくり講座

フランスで人気の3層の魔法のケーキ「ガトーマジック」を作ってみませんか。



- と き 7月21日(木) 19時～
- 募集人数 14人
- 受講料 無料(材料費として500円が必要)
- 持参品 エプロン、タオル、三角巾など

②消しゴムはんこ講座

好きな絵柄や言葉を彫って、オリジナルの「消しゴムはんこ」を作ってみませんか。



- と き 7月26日(火)
①昼10時～ ②夜19時30分～
- 募集人数 ①昼16人 ②夜16人
- 受講料 無料(材料代500円が必要)

※カッターを貸し出します