

白山公民館

① 「フラワーポットを作ってみよう！」

生花のような枯れない花「プリザーブドフラワー」をふんだんに使って、可愛いポットを作ります。どなたでも無理なくできます。男性の参加大歓迎！プレゼントにいかがですか。

●と き 8月18日(木)

① 10時 ② 19時30分

●募集人数 各10人(内容は同じ)

●受講料 無料(材料代1400円が必要)

●講師 上田裕子 先生



②夏休み特別企画「親子折り紙教室」

夏休みの日曜日、親子で楽しく折り紙を折ってみませんか。綺麗な花火、つながった折り鶴など、楽しい折り紙の世界に挑戦してみよう。

●と き 8月21日(日)

① 10時 「花火」

② 13時30分 「連鶴」

●対象者 小学生がいる家族

●募集人数 各回15組(どちらか一つ選んでください)

●受講料 無料(材料代として子ども一人300円が必要)

●講師 日本折紙協会認定講師 宮本真理子 先生



③「夏のルーシーダットン タイ式ヨガ教室」

暑い夏こそヨガでいい汗をかきませんか。ルーシーダットン(仙人体操)は別名タイ式ヨガとも呼ばれます。筋力・体力はほとんど必要ありません。独特の呼吸法でゆっくりと、無理なく身体を伸ばし、細胞を内側から活性化させましょう。

●と き ①8月25日(木) 19時30分

②8月26日(金) 10時30分

③9月1日(木) 19時30分

※複数回受講できます

●募集人数 各回30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 ルーシーダットン普及連盟インストラクター 門畑悦子 先生



いきいき健康ポイント
対象事業

5
ポイント



市民文化講座 ～歴史から学ぶ防災～

4月に発生した「熊本地震」を踏まえ、あらためて熊本・有明海・島原の災害の歴史を見つめ直し、今後の防災活動のヒントを探ります。入場料は無料です。ぜひ、ご来場ください。

●と き 8月27日(土) 14時～

●ところ 森岳公民館

●講師 鳥津亮二 氏(八代市立博物館学芸員)

●問い合わせ先 社会教育課(☎68-5473)



公民館

こうざ 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8月1日
(月)から受け付
けます



杉谷公民館

阿波踊り体験講座

楽しく愉快的阿波踊りを体験してみませんか。

踊りだけでなく、笛や三味線を学ぶこともできます。老若男女は問いません。

●と き 8月2日(火)・9日(火)・30日(火)

19時30分～21時

●募集人数 15人(先着順)

●受講料 無料

●講師 島原不知火連の皆さん



昨年の「しまばら阿波踊り大会」で踊りを披露した不知火連の皆さん