

三会公民館

ノルディックウォーキング講座

2本のポール（ストック）を使ってリハビリからダイエットやトレーニングまで幅広く運動できるフィンランドからやってきた新しいウォーキングを体験してみませんか。

- と き 12月18日（日） 14時～
- ところ 三会ふれあい運動広場
- 募集人数 15人（先着順）
- 受講料 無料（ポール貸し出し無料）
- 持参品 飲み物、タオル



フラワーアレンジメント講座

自分がアレンジメントした花を飾って、お正月を迎えてみませんか。

- と き 12月22日（木）
① 14時～ ② 19時30分～
- 募集人数 各16人（先着順）
- 受講料 無料（ただし、材料代として1500円が必要）



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
12月1日（木）から受け
付けます

白山公民館

描いて知ろう！ストレスを知ろう！

誰もが抱えるストレス、気づかないうちに抱えているかもしれません。形や色で描けば不思議と分かる今の心と体の状態。

クレヨンを使い簡単な絵を描くことで自分のストレスを知り、その対応策を学びましょう。

- と き ① 12月21日（水）10時30分～
② 12月26日（月）19時30分～
- 募集人数 各12人（先着順）
- 受講料 無料
- 講師 認定心理士 古賀 博明 先生

霊丘公民館

男の料理教室

初心者も大歓迎です。下ごしらえから後片付けまで、気軽に学べます。

- と き 平成29年1月18日（水）・25日（水）
10時～13時
- 募集人数 各20人（先着順）
- 受講料 無料（ただし、材料代として1回500円が必要）
- 持参品 筆記用具、エプロン、三角巾



島原文化連盟「創立70周年記念文化講座」

島原文化連盟では、創立70周年を記念して、次のとおり文化講座を開催します。
参加料は無料です。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

講座内容（予定）	講師	日時	場所
島原の乱と小豆島からの移住	茂 和夫	12月16日（金）19時～	森岳公民館
「四郎法度書」に見る島原の乱	宮本 次人	平成29年 1月20日（金）19時～	
有馬と島原と雲仙の時代	根井 浄	2月17日（金）19時～	

▶問い合わせ先 島原文化連盟（☎62-2350）