

## 霊丘公民館

### 島原の歴史講座「湧水と島原温泉」

講座	とき
島原の水事情	2月8日(水)
島原の湧水・水屋敷	2月15日(水)
周辺部の湧水	2月22日(水)
島原半島温泉めぐり	3月1日(水)

19時30分～21時

- 募集人数 各30人(先着順)
- 受講料 無料
- 講師 島原城キリシタン史料館解説員 松尾卓次先生
- 持参品 筆記用具

### 男の料理教室

初心者大歓迎です。下ごしらえから後片付けまで、丁寧に教えます。

- とき 1月18日(水)・25日(水) 10時～13時
- 募集人数 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

## 白山公民館

### お雛様のリースをつくろう

エコクラフト(紙で出来た糸を並べてテープ状にしたもの)を使用し、自分だけの可愛いお雛様リースを作ってみませんか。

不器用な人も大歓迎、丁寧な指導でどなたでも楽しめます。

- とき 1月26日(木)  
①10時～ ②19時～
- 募集人数 各10人(先着順)
- 受講料 無料(ただし、材料代として500円が必要)
- 講師 林田薫先生



## 杉谷公民館

### ウェーブリング エクササイズ講座

ボディアーチ(人間が元々持っている自然な体の曲線)に着目して開発されたウェーブリングを使い、筋肉を「ほぐす、伸ばす、引き締める」を無理なく行い、しなやかな体を作る新感覚のエクササイズです。

姿勢改善や肩こり・腰痛改善、予防などにも効果的です。

一緒に楽しくエクササイズをしてみませんか。

- とき 1月24日(火)、2月14日(火)・28日(火)、3月14日(火)・28日(火)(計5回) 10時30分～11時30分
- 募集人数 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、動きやすい服装、飲み物
- 講師 秋吉良子先生



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1月4日(水)から受け付けます