

杉谷公民館

①『ウェーブリングヨガ & 筋膜リリース講座』

ウェーブリングを使用したヨガの動きなどを活用したオリジナルのストレッチエクササイズで、体が硬い男性にも好評です。ウェーブリング基礎を受講した人は、ヨガの入門クラスとして最適です。

②『ウェーブリング基礎 & 筋膜リリース講座』

専用のウェーブリングを使用しながら、「ほぐす」、「伸ばす」、「引き締める」動きを行い、人間本来の体の曲線を取り戻し、しなやかな体づくりを行います。

肩こりや、腰痛の改善、心身のリラックス効果も得られます。

ウェーブリング初めての人にお勧めの講座です。

●と き 5月23日(火)、6月13日(火)・27日(火)、7月11日(火)・25日(火)、8月8日(火) (①②それぞれ全6回)

① 10時30分～11時30分 ② 13時30分～14時30分

●募集人数 ①②それぞれ15人(先着順)

●講師 秋吉 良子 先生

●受講料 無料

●持参品 ウェーブリング(持っている人)、

ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物

※ウェーブリングを持っていない人には貸出用があります



ウェーブリング

『ほたる女性学級』～学級生募集～

「ほたる女性学級」は、杉谷公民館を生涯学習の拠点としてさまざまな講座を行っています。

本年度は、島原の歴史や方言、文学にお芝居、料理など、さまざまなアプローチからジオパークに触れる講座です。一緒に参加してみませんか。

●と き 5月～平成30年3月の第3火曜(9月を除く) 10時～11時30分

※第1回目は、5月16日(火)です

※内容により時間が変更になる場合があります

●対象者 市内在住の女性で、年間を通して参加できる人

●参加料 無料

※内容により別途材料費などが必要になる場合があります

●募集人数 20人程度(先着順)

公民館 講座情報

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、
5月1日(月)
から行います



森岳公民館

『ゆうすい女性学級』～学級生追加募集～

ゆうすい女性学級は、森岳公民館を生涯学習の拠点としてさまざまな講座を行っています。

身近な問題に関する学習・調理実習や小物作りなど、楽しい雰囲気の中で和気あいあいと活動しています。一緒に参加してみませんか。

●と き 5月～平成30年3月(毎月1～2回)
10時～12時

※内容により時間が変更になる場合があります

●対象者 市内在住の女性で、年間を通して参加できる人

●参加料 年間1500円

※内容により別途材料費などが必要になる場合があります

●募集人数 10人程度