霊丘公民館の「水の庭と名月を楽しむ講座」以外の講座の申し込みは、9月1日（金）から受け付けます

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）

白山公民館

男性限定「男達のお料理教室～入門編～」

①9月21日（木）　10時～
②9月28日（木）　10時～

男だって料理したいけど、やり方がわからない…。

でも、心配ご無用。包丁を握ったことがない人も、卵を割ったことがない人も、ゆっくり丁寧に指導します。

この機会に料理にチャレンジしてみませんか。

●**募集人員**　各16人（先着順）
●**受講料**　無料（材料代として500円が必要）
●**講　師**　島原市食生活改善推進員の皆さん

杉谷公民館

いきいき健康ポイント対象事業 5ポイント

①「ウェーブリングエクササイズ講座」

ウェーブリングを使用した筋膜リリースや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す。ウェーブリング基礎講座を受講した人に最適です。

皆さんで楽しく健康になりましょう。

②「ウェーブリング基礎講座」

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、しなやかな体作りを行います。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。体の硬い男性にも好評です。初めての人にお勧めの講座です。

9月26日（火）、10月17日（火）、11月7日（火）・21日（火）、12月12日（火）・19日（火）
①10時30分～11時30分　　②13時30分～14時30分

ウェーブリング

●**募集人数**　①20人（先着順）　②15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

霊丘公民館

「水の庭と名月を楽しむ講座」

10月3日（火）　19時30分～21時

湧水庭園「四明荘」で中秋の名月を愛でてみませんか。

●**ところ**　四明荘
●**募集人数**　15人（先着順）
●**申込期間**　9月11日（月）～
●**受講料**　無料
●**持参品**　筆記用具（鉛筆など）

「写真撮影スキルアップ講座」

10月5日（木）・12日（木）・19日（木）・26日（木）　13時30分～15時

●**募集人数**　20人（先着順）
●**講　師**　巽 信吾 先生
●**受講料**　無料
●**持参品**　普段お使いのデジタルカメラ
※19日は街歩きをしますので、動きやすい服装で来てください