

各講座の申し込みは、1月4日(木)から受け付けます

三会公民館

「女性の為のリラックスヨガ」

1月16日(火)・23日(火)・30日(火)
19時30分～ (全3回)

深い呼吸とストレッチでリフレッシュ。
体の硬い人、初めての人でも気軽にご参加ください。



- 募集人数 8人(先着順) ※女性のみ
- 受講料 無料 ●服装 動きやすい服装
- 持参品 ヨガマットかバスタオル、汗拭き用タオル、飲み物

「カラーセラピー講座」

1月18日(木):「色について学ぼう」
1月25日(木):「サンキャッチャーづくり」
昼の部 10時～、夜の部 19時30分～

活動的になったり癒されたりと色の持つ性質や
効果を学んで生活に取り入れてみませんか。



- 募集人数 各10人(先着順)
- 受講料 無料(材料代として800円が必要)

白山公民館

「魅惑のインドに触れてみる」

夜の部: ①1月17日(水)・②1月24日(水) 19時30分～
朝の部: ①1月18日(木)・②1月23日(火) 10時～



①体験談でインドに触れる ②古典舞踊でインドに触れる ※②は動きやすい恰好で参加ください

インドにダンス留学し、現地で多数の舞台を踏んだ講師によるインドの食や文化、習慣、日常など、楽しく聞いて学びます。また、インドならではの音楽と古典舞踊を取り入れた動きにもチャレンジします。

- 募集人数 24人(先着順) ●受講料 無料
- 講師 インド古典舞踊バラタナティヤムダンサー 藤原 博子 先生

「あなたのココロ照らします」

1月25日(木) 13時30分～

心理の分野「描画療法」を取り入れ、お題に基づき簡単な絵を描いてもらい、自身のココロを照らしていきます。描くこと塗ることでストレス解消にもつながる楽しい講座です。



- 募集人数 16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

島原の歴史講座「松平忠房公 島原赴任 350周年」

	日時	内容
第1回	2月7日(水) 19時30分～21時	深溝松平家のこと
第2回	2月14日(水) 19時30分～21時	初代島原藩主 松平忠房公のこと
第3回	2月21日(水) 19時30分～21時	島原大變時の藩主 松平忠恕公、松平忠馮公のこと
第4回	2月28日(水) 19時30分～21時	最後の島原藩主 松平忠和公のこと



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