

## 杉谷公民館

### 「ほたる女性学級」受講生募集

～今年のテーマ：「心豊かに過ごす」～

- と き 5月～平成31年3月（全10回）基本毎月1回  
火曜日（変更有）10時～11時30分
- 募集人数 各20人（先着順）
- 対象者 市内在住の女性で、年間を通して受講できる人
- 受講料 無料（材料費が必要な場合は別途実費負担）

開催日	内容
5月22日（火）	開講式・「健康の基本 姿勢と歩き方」
6月19日（火）	アロマオイルを使ったハンドクリーム作りとハンドマッサージ
7月17日（火）	本の世界から感じとる人の繋がり（人権について考える）
8月21日（火）	夏の暑さに負けず体を動かそう！
10月16日（火）	骨盤底筋エクササイズ
11月20日（火）	クッキング 栄養と運動
12月18日（火）	季節の行事に彩を添える
平成31年 1月22日（火）	ベリーダンスエクササイズで腸活！
2月19日（火）	松平文庫の古典から学ぶ「日本の美意識」
3月12日（火）	閉講式・毎日をよりよく過ごすための健康づくり、一年間のまとめ

※日程、内容が変更になる場合があります



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  
5月1日（火）  
から受け付けます

## 有明公民館

### 「パソコン教室」

- と き 各コース 14時～16時
- ①エクセルコース（毎週火曜）  
6月5日・12日・19日・26日
- ②ワードコース（毎週木曜）  
6月7日・14日・21日・28日



- 講師 北島 欣也 先生
- 募集人数 各14人（先着順）
- 受講料 無料（教材費300円が必要）
- 募集期限 5月25日（金）
- 持参品 U S Bフラッシュメモリー、筆記用具

## 心豊かでたくましく生きる島原っ子を育むための 『しまばら 家庭教育 三・三・七拍子！』

### 親（保護者）の役割

1 親としての「学び」  
子どもは親の  
背中を見ながら育ちます



子どもは、親の生き方や言動にふれながら多くのことを学びます。  
“学ぶ親”を目指しましょう。

今月号から、『しまばら 家庭教育 三・三・七拍子！』リーフレットの全ての項目を13回にわたって連載します。

1回目は、「親（保護者）の役割 三」の[1. 親としての「学び」]です。

親は子どもにとって人生最初の教師であり、子どもの健全な成長のためには親をはじめ、周囲の大人が子どもと共に成長していく必要があります。

子どもと共に学びあい、自らも一人の人間として成長していくことができれば、きっと素晴らしい親子関係を築くことができるのではないのでしょうか？

子どものかがみとなるべき親自身の姿をもう一度、見つめ直しましょう。

▶問い合わせ先 社会教育課 (☎68-5473)