

## 「骨盤底筋エクササイズ講座」

「骨盤底筋が緩んできたらどんな症状がでるの？」  
「骨盤底筋」って耳にはするけれど…何をどうしたらいいの  
かよく分からない。この講座では、1回目に座学で「女性だっ  
たら気になる骨盤底筋のこと」を学び、2回目に実際にエク  
ササイズで体験します。 ※2回とも受講してください

- と き 1回目 10月23日(火) 10時～11時  
2回目 10月30日(火) 10時～11時
- ところ 杉谷公民館 大ホール
- 募集人数 15人(先着順) ●受講料 無料
- 講師 寺本 愛子 先生
- 持参品 ヨガマットもしくはバスタオル・飲み物・タオル

※杉谷公民館女性学級および自主講座未経験の人を優先します



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)

## 非常勤職員の募集

- 職 種 旧島原藩薬園跡管理指導員
- 応募資格
  - ・薬草、薬木の植栽に関する知識がある人
  - ・観光客を含め来園者への説明ができる人
  - ・常駐管理員および作業員を指揮監督するとともに薬園跡の運営、維持管理ができる人
  - ・市内在住の人
- 応募方法 履歴書(写真貼付)を社会教育課へ持参してください
- 募集期限 10月12日(金) 17時まで
- 雇用期間 11月～平成31年3月
- 勤務時間 9時30分～16時30分  
(基本的に週3日勤務)
- 賃 金 時給1100円 社会保険等適用無し
- 問い合わせ先 社会教育課 (☎68-5473)



## 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!』



5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ています。

6回目は、「家庭・地域の役割三」の[3 地域全体で子育て]です。  
子どもを中心に据え、その地域に暮らす全ての住民が子どもと関わり、心を寄せるような地域(環境)を築きましょう。そして、様々な地域の行事に子どもと一緒に参加して、「地域の宝(子ども)は地域でみがく(育てる)」という風土の醸成を図りましょう。

**地域の行事には子どもと一緒に参加しましょう!**

▶問い合わせ先 社会教育課 (☎68-5473)