

杉谷公民館

ウェーブリングエクササイズ講座

杉谷公民館で定番の講座となった、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。いつからでも、始められるエクササイズです。みんな楽しく健康になりましょう。

- と き 1月24日(木)～2月14日(木) 毎週木曜 全4回
前半クラス・・・9時30分～10時30分
後半クラス・・・11時～12時

●募集人数 各クラス15人(先着順)

●受講料 無料

●講師 秋吉 良子 先生

●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



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)

霊丘公民館

世界に目を向けよう！第2弾 「巡遊・シルクロード」

『西遊記』の舞台でもあるシルクロード。果てしなく続く砂漠、キャラバンが憩うオアシス、そんなシルクロードはまさに文明の十字路です。

各地に残る遺跡や仏教美術を見ながら、三蔵法師が見た世界に触れてみましょう。

- と き 1月15日(火)・29日(火)
19時30分～

- テーマ 1回目 「三蔵法師のみた世界」
2回目 「いよいよ天竺へ(予定)」

●受講料 無料

●講師 島原市地域おこし協力隊 吉岡 慈文 氏

●持参品 筆記用具



各講座の申し込みは
1月4日(金)から受け
付けます



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。

「子どもに身に付けさせたい七拍子！」の3つ目は、「家庭学習・読書」です。子どもたちは毎日学校で一生懸命勉強し、「できた、わかった」と満足して家に帰ります。家庭で自分から進んで勉強することで理解が深まり、「もっと知りたい、やりたい」と発展し、着実に学力が身に付きます。家庭学習の充実が学力向上につながります。家庭で楽しむ親子読書もおすすめです。

進んで勉強！楽しく読書！

▶問い合わせ先 社会教育課 (☎68-5473)

