

## 森岳公民館

### 今からでも遅くない！！ 「全く初めての人のためのパソコン教室」 ～超初心者編～

パソコンの入門から文字入力、ワード（簡単な文書作成）まで学びます。

●とき 6月19日（水）・26日（水）、7月3日（水）・17日（水）  
・24日（水）・31日（水）

19時30分～21時（全6回）

●対象者 パソコンの操作が初めての人

●募集人数 12人（先着順）

●受講料 無料

●募集開始 6月7日（金）



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）

## 杉谷公民館

### ウェーブリングエクササイズ講座

専用の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、人間本来の体の曲線を取りもどし、しなやかな体づくりをおこないます。

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。ヨガの動きや、体幹を整える動きも取り入れながら、心も体もリフレッシュできる講座です。男性・女性問いません。参加をお待ちしています。

●とき 7月11日（木）・25日（木）、8月8日（木）・22日（木）、  
9月5日（木）・26日（木）（全6回 木曜）

前半クラス 9時30分～10時30分

後半クラス 11時00分～12時

●ところ 杉谷公民館 大ホール ●募集人数 20人（先着順）

●講師 秋吉 良子 先生

●受講料 無料 ●募集開始 6月7日（金）

●持参品 ヨガマットもしくはバスタオル、飲み物、ウェーブリング（持っている人）※貸出用あり



ウェーブリングエクササイズ

## 陸上自衛隊第4師団第4音楽隊巡回演奏会

長崎・福岡・佐賀・大分の4県を中心に公演を行っている音楽隊の本格的な演奏をお楽しみください。

第一中学校吹奏楽部との合奏もあります。

●とき 6月22日（土）12時30分受付開始

14時開演（13時30分開場）

●ところ 島原文化会館 大ホール

●入場料 無料

※自衛隊島原地域事務所配布する入場整理券が必要です

●問い合わせ先 自衛隊島原地域事務所（☎62-3759）



陸上自衛隊第4師団第4音楽隊