

ピラティス講座（初心者向け） ～しなやかな身体づくり～

ピラティスは年齢に関係なく気軽にできるエクササイズです。激しい動きではありませんが腹筋、背筋で体幹をしっかり使っていきます。体を動かす習慣をはじめませんか。

- と き 11月18日(月) 14時30分～
11月25日(月) 14時30分～
- 講 師 河野 ひろみ 先生
- 対 象 市内在住の女性
- 募集人数 15人 (先着順)
- 受講料 無料
- 持参品 体操ができる服装、ヨガマット
またはバスタオル、タオル、飲料水



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)

三会公民館

消しゴムはんこ講座

年賀状などにオリジナルの「消しゴムはんこ」
を作ってみませんか。

- と き 11月18日(月) 13時30分～
- 募集人数 10人
- 受講料 無料
- 材料費 500円 (消しゴム、スタンプ)
- 持参品 特になし
- ※デザインカッターは貸し出
します



消しゴムはんこ

霊丘公民館

世界に目を向けよう！第3弾 「カナダを知ろう！」Part 2

市内で外国語指導助手をしている先生が母国
の魅力を紹介します。 ※9/18(水)の続編

- と き 11月27日(水)
19時30分～21時
- テーマ 「カナダの生活 人々の暮らしと文化」
- 募集人数 20人
- 受講料 無料
- 講 師 砂取 エベリン 先生
- 持参品 筆記用具



砂取 エベリン 先生

島原城築城400年記念事業 「島原城一斉清掃」



島原城の一斉清掃を実施します。島原の街をいつも見守っている島原城をみんなできれ
いにしませんか。

- ▶と き 11月16日(土) 9時～11時(雨天時は中止となる場合があります)
- ▶ところ 島原城および周辺 ※駐車場は第一中学校
- ▶対象者 どなたでも参加できます
- ▶持参品 軍手、ごみ袋以外の掃除用具
- ▶問い合わせ先 しまばら観光おもてなし課 (☎内線 214)

