

森岳公民館

男性料理教室 「簡単なおつまみをあなたの手で」

●と き 12月13日(金)・19日(木) (全2回)

10時～13時

●講 師 島原市食生活改善推進員協議会

●対象者 市内在住の男性

●募集人数 10人(先着順)

●受講料 無料

●持参品 筆記用具、エプロン、三角巾



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)

◆豊丘公民館 (☎64-2023)

◆白山公民館 (☎63-2221)

◆安中公民館 (☎63-2253)

三会公民館

「フラワーアレンジメント」

松竹梅の華やかでかわいいお正月アレンジメントで新年を迎えましょう。

●と き 12月25日(水) 14時～

●講 師 柴崎 淳子 先生

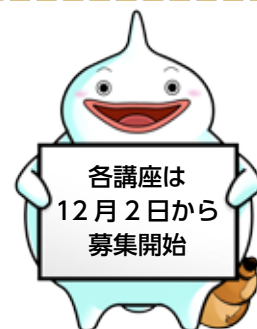
●募集人数 15人(先着順)

●受講料 無料(材料費1500円)

●持参品 花バサミ



※写真はイメージです



白山公民館

「カトラリーケースをつくろう」

クラフトテープを使って手作りのかわいい「カトラリーケース」をつくってみませんか。丁寧な指導でどなたでも楽しめます。

●と き 12月12日(木) ①13時30分～ ②19時～

●講 師 林田 薫 先生 ●募集人数 10人(先着順)

●受講料 無料(材料費500円)

●持参品 洗濯バサミ 20個



杉谷公民館

ピラティス講座

ピラティスは体全体のバランスを整え、体の内側にある筋肉を鍛える運動です。
腰痛や慢性的な肩こりなどを根本的に改善してみませんか。

●と き 12月19日・26日 木曜(全2回) 13時30分～14時30分

●講 師 寺本 愛子 先生 ●募集人数 20人(先着順)

●受講料 無料

●持参品 動きやすい服装、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物



「ヨガで心と身体を癒し Happy Life を！」

毎日を元気に過ごしたい。心と身体をリフレッシュしてみませんか。
初心者の方も大歓迎です！

- と き 12月21日(土) 10時30分～
 - 講 師 中村 理恵 先生 ●募集人数 12人(先着順)
 - 受講料 無料
 - 持参品 ヨガマット、動きやすい服装、タオル、飲み物
- ※ヨガマットは200円で借りることができます



施設情報

島原文化会館

ファミリーコンサート 2019

- ▶と き 12月21日(土) 14時～15時
- ▶内 容 クリスマスソングやアニメソングの演奏
- ▶演 奏 島原室内合奏団
- ▶対 象 どなたでも可
- ▶定 員 200人
- ▶入場料 無料
- ▶申し込み・問い合わせ先
島原文化会館 (☎62-2111)



有明総合文化会館

お正月飾り フラワーアレンジメント教室

- ▶と き 12月21日(土) 13時30分～15時(予定)
(受付:13時～)
- ▶講 師 小田 美和 先生
- ▶対象者 一般
- ▶募集人数 20人(先着順)
- ▶参加料 1800円(材料費) ※当日支払
- ▶持参品 枝切りバサミ、エプロン、タオル
- ▶申込期間 12月14日(土)まで
- ▶申し込み・問い合わせ先
有明総合文化会館 (☎68-5800)



みんなの参加
待ってるよ！



温水プール

第二回初心者向け水中ウォーキング ～みんなで楽しく歩いてみませんか～

- ▶と き 令和2年1月25日(土)～3月14日(土) 毎週土曜 14時～15時(全8回)
- ▶講 師 温水プール職員
- ▶対象者 運動不足を感じている人 ※体調面で不安がある人や持病がある人は主治医の許可が必要です
- ▶募集人数 20人(先着順) ▶参加料 2000円(スポーツ安全保険料含む)
- ▶持参品 水着、水泳帽子、バスタオルなど ▶申込期間 12月10日(火)～12月20日(金)
- ▶申込方法 温水プールに備え付けの申込用紙に必要事項を記入の上、参加料を添えて直接申し込んでください
- ▶申し込み・問い合わせ先 温水プール (☎63-4314)