

男性料理教室

毎月第3日曜日は「家庭の日」です。

家族に料理を振る舞ってみたい「お父さん！」是非、参加してください。

子どもも一緒に参加して、子どもたちの応援も大歓迎！！

- と き 1月19日(日) 10時～13時 ※毎月19日は食育の日
- 講 師 島原市食生活推進員協議会
- 定 員 10組(単身でも可) ※応募者多数の場合は抽選とします
- 受講料 300円(材料費)
- 持参品 エプロン、三角巾、筆記用具
- 募集期間 1月10日(金)まで

公民館 講座情報

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)

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。

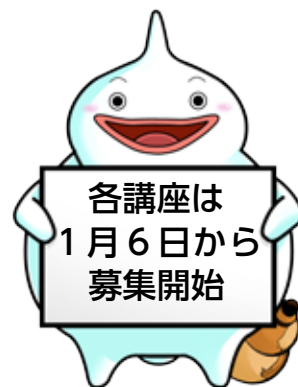
- と き 1月30日(木)、2月13日(木)・27日(木)、
3月12日(木)・26日(木)(全5回)
- 前半クラス 9時30分～10時30分
- 後半クラス 11時～12時

- 募集人数 20人(先着順)

- 講 師 秋吉 良子 先生

- 受講料 無料

- 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



施設情報

島原復興アリーナ

筋力アップ！健康運動教室

- ▶と き 2月7日(金)～3月6日(金)
毎週金曜 10時30分～11時30分(全5回)
- ▶講 師 柿原 孝則 先生(市陸上競技協会)
- ▶定 員 30人(先着順)
- ▶参加料 1000円(スポーツ安全保険料含む)
- ▶申込期間 体育館シューズ、運動のできる服装、タオル、水分補給用飲み物
- ▶申込期間 1月4日(土)～2月5日(水)
- ▶申込方法 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

東北復興応援 チャリティーコンサート

- ▶と き 1月19日(日) 13時～15時
- ▶出 演 島原農業高校和太鼓クラブ ほか
- ▶入場料 無料
※募金に協力をお願いします



共通事項

- ▶問い合わせ先 島原復興アリーナ
(☎64-2344) ※月曜(休館日)を除く