

安中公民館

魚のさばき方教室

- と き 2月13日・20日・27日 19時～(木曜 全3回)
- 内 容 新鮮な魚の見分け方、さばき方、刺身の盛り付けの仕方
- 講 師 古賀 直行 先生(古賀鮮魚店)
- 募集人数 15人(先着順)
- 受講料 無料(1回あたり材料費500円)
- 持参品 出刃包丁、刺身包丁、まな板、皿(直径20～25cm)、包丁を拭くタオル、ラップ、ビニール袋(アラなどを入れる)など

スマイル“ヨガ”教室

- と き 2月17日、3月2日・16日 10時～11時30分(月曜 全3回)
- 講 師 伊藤 沙江 先生
- 募集人数 20人(先着順) ●受講料 無料
- 持参品 ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)、飲み物、タオルなど
- ※動きやすい服装



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

骨盤底筋エクササイズ講座

1回目に座学で「女性だったら気になる骨盤底筋のこと」を学び、2回目に実際にエクササイズで体験します。

- と き 2月25日、3月3日(火曜 全2回) 10時～11時
- 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 ヨガマット(大きめのバスタオルでも可)、飲み物、タオルなど ※動きやすい服装

みんなでコグトレ体験!

今話題のコグトレ(認知作業トレーニング)を楽しみながら体験してみませんか?子どもから大人まで年齢性別問いません。どなたでも参加できます。

- と き 2月22日(土) 13時30分～15時
- 募集人数 20人(先着順) ●受講料 無料
- 持参品 新聞紙3日分、水筒、タオル
- ※動きやすい服装

森岳公民館

初心者向け Word 入門 パソコン講座

- と き 2月19日・26日、3月4日・11日・18日(水曜 全5回) 19時30分～21時
- 対 象 文字入力程度ができる人
- 募集人数 12人(先着順) ※未受講者優先
- 受講料 無料

子育て応援教室

子育てで悩みなどありませんか?楽しい雰囲気の中、「集い」、「学び」あってはいかががでしょうか。

- と き 2月21日(金) 19時～
- テーマ 「さあドキドキの一年生♪子育てって楽しい!」
- 進行役 市内登録のファシリテーター
- 参加料 無料
- 申込期限 2月17日(月) ※託児も対応します

霊丘公民館

歴史講座「島原の乱クロニクル」

- 内容・日時
- ・第1回「島原城攻防戦」(松倉軍 城を守り抜く) 2月20日(木) 19時30分～
- ・第2回「幕府大名軍の攻撃」(板倉上使の戦死) 2月27日(木) 19時30分～
- ・第3回「原城の反乱終わる」(四郎の戦死) 3月5日(木) 19時30分～
- 講 師 松尾 卓次 先生
- 募集人数 各回20人(先着順) ●受講料 無料

三会公民館

アロマワックスバー講座

- と き 2月13日(木)
- ① 14時～
- ② 19時30分～
- 講 師 鍵本 薫 先生
- 募集人数 ① 15人
- ② 15人(先着順)
- 受講料 無料
- ※材料費800円(2個分)

