

☆市立公民館の各種講座・行事はホームページからも確認することができます。また、掲示板を新たに設けました。
<http://www.city.shimabara.lg.jp/section/kominkan/index.html>

クイズ・ぴったしコウミン★カン ～龍馬編～



龍馬にまつわるクイズ大会を行います。三択クイズですので、気軽に参加してください。参加賞もあります。

- とき 1月30日(日) 13時30分から
- ところ 森岳公民館
- 出演 出題・解説：松本和子、
司会：鰻家小による
- 申し込み・問い合わせ先 森岳公民館



ダイエット講座 ～ヨガ・エクササイズを使って～

生活習慣病を予防し、自己管理のできる生活を目指して行います。

- とき 1月24日(月)・31日(月)、2月7日(月)・
14日(月)・21日(月) 19時30分から
- ところ 森岳公民館
- 内容 血液検査、生活指導、ヨガを使った
エクササイズ
- 対象者 一般(学生を除く)
- 募集人数 15人
- 参加費 2,835円(血液検査実費)
- 講師 市保健師・栄養士、内嶋善之助
- 申し込み・問い合わせ先 森岳公民館



公民館 こうざ じょうほう

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)

くいしんぼうクラブ パートⅡ (かわいくて、簡単でおいしい料理だよ!)

自分で作って、みんなで食べて、
 大切な人にごちそうしよう!!

- とき 1月15日(土)
10時～12時
- ところ 杉谷公民館
- 対象者 小学生(保護者同伴可)
- 参加費 200円(材料費)
- 募集人数 20人
- 申し込み・問い合わせ先 杉谷公民館



クラシック講座(初級) 「見ながら聴く、ひたすら聴く…」

- とき 2月2日(水)・9日(水)・
16日(水)・23日(水)
19時30分から21時30分まで
- ところ 霊丘公民館
- 参加費 無料
- 内容 交響曲・協奏曲・室内楽を聴こう
バレエを見よう
最終日にはミニコンサートもあります
- 募集人数 30人
- 講師 上田記久雄 先生ほか
- 申し込み・問い合わせ先 霊丘公民館



江戸芸講座

江戸の大衆芸能、玉すだれを習得
 しましょう。

- とき 1月16日(日)・30日(日)、
2月13日(日)、
3月6日(日)・20日(日)
10時30分から12時まで
- ところ 森岳公民館
- 対象者 小学生以上で未経験者
- 講師 長崎江戸芸を楽しむ会
西村勇、喜美子 先生
- 申し込み・問い合わせ先 森岳公民館



さくら女性学級 「古典に親しむ」

平安時代の作品に触れながら、
 当時の女性の心情や生活ぶりを
 垣間見てみましょう!

- とき 1月21日(金)
13時30分から
- ところ 森岳公民館
- 講師 市社会教育指導員
松本 和子
- 申し込み・問い合わせ先 森岳公民館

