

☆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。

http://www.city.shimabara.lg.jp/life/pub/list.aspx?c_id=34#63

「実用書道」講座

筆ペンや小筆を使い、コツやポイントを親切、丁寧に教えます。

- と き 6月3日(金)・10日(金)・17日(金)・24日(金)
7月1日(金)・8日(金)
19時30分から21時30分まで
- と ころ 霊丘公民館
- 内 容 筆の使用法、持ち方、運筆練習、のし紙、のし袋の表書き、自分の住所、名前の練習、宛名書きなど
- 対 象 者 市内在住の人(ただし、過去に霊丘公民館主催の「実用書道」講座を受講した人は今回応募できません)
- 募集人数 20人
- 受 講 料 テキスト代、材料費 1,000円
- 持 参 品 筆ペンまたは小筆、書道用具
- 講 師 城田仁美 先生
- 問い合わせ先 霊丘公民館



公民館
こうぞ
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)

手作りお弁当講座 ～脱メタボ弁当～

- と き 5月23日(月) 9時30分から13時まで
- と ころ 安中公民館
- 内 容 メタボリックシンドローム予防のためのヘルシーなお弁当の作り方、カロリー計算などを学びます
- 対 象 者 市内在住の人
- 募集人数 20人 ●受講料 300円
- 持 参 品 エプロン、三角巾、お弁当箱、箸
- 講 師 食生活改善推進員および保健センター栄養士
- 問い合わせ先 安中公民館

はじめての盆栽教室

- と き 5月13日(金)・16日(月)
23日(月)
10時から12時まで
- と ころ 杉谷公民館
- 内 容 小品盆栽を作りたい人に、ぴったりの講座です。
- 対 象 者 3回とも受講できる人
- 募集人数 15人
- 受 講 料 1回500円
- 問い合わせ先 杉谷公民館

ケイコちゃんのなんちゃって中華料理教室

- と き 5月16日(月)、6月13日(月)、
7月11日(月) 9時30分から12時まで
- と ころ 杉谷公民館
- 内 容 手軽におうちでできるカロリー控えめな「なんちゃって中華」を中華のプロから学びます
- 募集人数 15人 ●受講料 1回500円
- 問い合わせ先 杉谷公民館



消費者講座

「知っておきたい!食べ物の知識」

- と き 5月19日(木)
13時30分から
- と ころ 森岳公民館
- 内 容 食品を使った簡易実験と商品の表示・品質・安全性などの正しい知識と情報を学びます
- 講 師 長崎県消費生活センター
- 問い合わせ先 森岳公民館

子どもわくわく体験教室シリーズ①

～といも・にんじん・じゃがいもを育てるぞ!～

大自然に触れながらの「野菜づくり」にチャレンジしてみませんか? 収穫の喜びを味わおう。

- と き 6月11日(土)、7月30日(土)、8月27日(土)、
9月24日(土)、11月26日(土)、12月3日(土)
9時から11時まで
- と ころ 「舞岳山荘」体験農園 ●募集人数 20人
- 対象者 市内小学生(※送迎は保護者対応)
- 問い合わせ先 有明公民館

健康体操

- と き 5月17日(火) 10時から
- と ころ 森岳公民館
- 内 容 女性向けの簡単な体操です
- 講 師 吉木有美子(保健センター)
- 問い合わせ先 森岳公民館