

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

## 「島原の歴史」講座

やがて来る島原城・島原城下町築造400年を迎えるにあたり、スライドを見たり、現地を訪ねたりすることで、「島原城と島原藩主」について学びます。

- **と き** 9月7日(水)・14日(水)・21日(水) 19時30分から  
9月25日(日) 13時30分から
- **ところ** 霊丘公民館 ● **受講料** 無料
- **持参品** 筆記用具
- **内容** ①島原城と歴代藩主(講義)  
②島原藩主松平家のこと(講義)  
③島原藩の家臣たち(講義)  
④島原城及び周辺史跡めぐり(まち歩き)
- **講師** 松尾卓次 先生 ● **問い合わせ先** 霊丘公民館



## みんなで歌おうⅡ

童謡・唱歌を体を動かしながら楽しく歌いましょう！  
ちょっぴりカンタンコーラスにもチャレンジ！

- **と き** 8月25日(木)、9月8日(木)・22日(木)  
10月6日(木)・20日(木)  
19時30分から21時まで
- **ところ** 白山公民館 ● **参加費** 無料
- **募集人数** 20人 ● **応募期限** 8月18日(木) まで
- **講師** 小林美恵 先生 ● **問い合わせ先** 白山公民館



## 専科講座パートⅡ「エコしま専科」～残り布を使って～

- **と き**  
①布コサージュ 8月10日(水) 13時30分から15時30分まで  
②布ぞうり 8月17日(水) 13時30分から15時30分まで
- **ところ** 三会公民館 ● **募集人数** 各15人程度
- **持参品** 裁縫箱、作る布 ● **問い合わせ先** 三会公民館

## 専科講座パートⅢ「若がえりま専科」～ピラティス～

ゆっくりとした動きで、からだを支える骨盤や背骨のまわりの比較的深い部分にある筋肉を鍛えるエクササイズ。

- **と き** 9月7日(水)・14日(水)・21日(水)・28日(水)  
13時30分から14時30分まで  
※初回のみ15時まで
- **ところ** 三会公民館
- **対象者** 市内在住で30歳～60歳未満の女性
- **募集人数** 15人 ● **受講料** 無料
- **持参品** 体操できる服装、バスタオル、タオル、  
水分補給用の飲料水など
- **問い合わせ先** 三会公民館



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)

## 「人気のある定番お菓子作り教室」パートⅡ

大人も子供も大好きな「クレープ」、  
この夏に食べたい「パンナコッタ」、  
一緒に作ってみませんか！

- **と き** 8月10日(水)  
9時30分から12時まで
- **ところ** 杉谷公民館
- **受講料** 無料(材料費500円)
- **対象者** 親子、児童、一般
- **募集人数** 15人
- **問い合わせ先** 杉谷公民館

## 「楽しいパン教室」パートⅡ

夏休みに親子でパンを作りませんか。

子ども・大人だけでも参加できます。

- **と き** 8月24日(水)  
9時から12時まで
- **ところ** 杉谷公民館
- **受講料** 無料(材料費500円)
- **対象者** 親子、児童、一般
- **募集人数** 15人
- **問い合わせ先** 杉谷公民館