

☆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

ピラティス講座 ～しなやかな身体づくり～

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深い部分にある筋肉を鍛えるエクササイズです

- と き 10月11日(火) 13:30～15:00
10月18日(火) 13:30～14:30
10月25日(火) 13:30～14:30

- ところ 白山公民館 ● 受講料 無料

- 参加費 無料

- 募集人数 15人

- 対象者 市内在住で30歳から59歳の女性

- 持参品 体操ができる服装、バスタオル、タオル、飲料水

- 問い合わせ先 白山公民館



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)

手作りお弁当講座2 ～レパートリーを増やして楽しいお弁当作り～

- と き 9月28日(水) 9時30分から
- ところ 安中公民館
- 内 容 お弁当や急ぎの夕食にも役立つ簡単メニューを作り、バイキング形式で楽しめます。
- 対象者 市内在住の人(現在お弁当を作っていない人でも大歓迎)
- 募集人数 20人 ● 受講料 300円(材料費)
- 持参品 エプロン、三角巾、弁当箱、箸
- 募集締切 9月20日(火) まで
- 申し込み・問い合わせ先 安中公民館



「有明町史」を販売しています

旧有明町の歴史が記載されており、上巻・下巻を販売しています。

- 販売場所 有明公民館
- 販売価格 各2,000円
(市民以外は各4,000円)
- 問い合わせ先 有明公民館

秋の夜長の読書会

読書会を4つ企画しました。秋の夜長を楽しみませんか。

①新撰組入門「新撰組血風録」を読む ～「虎徹」～

- と き 9月22日(木) 9時30分から
- ところ 島原文化会館小ホール
- テキスト 『新撰組血風録』から「虎徹」
- ナビゲーター 松本和子(市社会教育指導員)

②「自助論」輪読会

- と き 9月28日(水) 10月5日(水) 12日(水)
19時30分から
- ところ 島原文化会館小ホール
- テキスト 『自助論』(サミュエル・スマイルズ著)
- ナビゲーター 宮崎孝三氏(県PTA会長)



③木鶏クラブ・体験版

- と き 9月30日(金) 19時30分から
- ところ 島原文化会館小ホール
- テキスト 『月刊致知10月号』
- ナビゲーター 長崎木鶏クラブ 吉田二美氏
- 参加費 1,000円(テキスト代)

④日下公人の教育論

- と き 10月6日(木) 19時30分から
- ところ 島原文化会館小ホール
- テキスト 『教育の正体』(日下公人著)
- ナビゲーター 宮川守行(森岳公民館主事)
- ※4件とも事前の申し込み・問い合わせは森岳公民館へ

(参加者少数の場合、中止することがあります)