

☆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

大人の女性のための ボディ・コントロールクラス

クラシックバレエの基礎を取り入れた、ストレッチと筋トレで「リラックスとアクティブ」をバランスよく組み合わせた無理のないエクササイズです。

初めての人でも安心レッスン！しなやかで引き締まった健康で美しい体づくりを目指してみませんか？

- と き 6月18日(月)・25日(月)、7月2日(月)
11時から12時まで
- ところ 安中公民館
- 募集人数 20人
- 受講料 無料
- 持参品 体操できる服装(ジャージなど)、くつ下、ストレッチ用マットまたはバスタオル、タオル(汗拭き用)、飲料水(糖分のないもの)
- 申し込み・問い合わせ先 安中公民館

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 7月23日(月) 10時30分から12時まで
7月30日(月) 10時30分から11時30分まで
8月6日(月) 10時30分から11時30分まで
- ところ 白山公民館
- 対象者 市内在住の女性
- 受講料 無料
- 募集人数 13人
- 持参品 体操ができる服装、バスタオル、タオル、飲料水
- 申し込み・問い合わせ先 白山公民館

深溝世紀を配布しています

島原の宝とも言える松平文庫。その中に、旧島原藩主松平家の事績を記した「深溝世紀」があります。

具体的な内容は、三河時代の事績(巻一～三)や家忠日記の作者として知られる家忠公(巻四・五)、幕末期の藩主忠和公の記録(巻二十三)などです。

希望する人は、島原図書館2階松平文庫(火曜日から土曜日までの10時から17時まで)で配布していますので、利用してください。(在庫が無いものもあります)。

- 問い合わせ先 松平文庫(☎64-4117)



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)



島原藩日記巻四が 完成しました

江戸時代の島原藩の出来事を記した「島原藩日記」。当時の島原藩の出来事を知ることが出来る重要な史料です。この度、巻四が完成し、販売を開始しました。

- 販売価格 「島原藩日記(巻四) 元禄I」 1900円
- 販売場所 島原図書館2階松平文庫(火曜日から土曜日までの10時から17時まで)
- 問い合わせ先 松平文庫(☎64-4117)

島原図書館地下古書目録を 配布しています

島原図書館には、明治後半から昭和初期にかけての貴重な本があり、その目録を島原図書館で配布しています。希望する人は利用してください。

- 問い合わせ先 島原図書館(☎64-4115)