初心者向け日本舞踊～花柳流～教室

日本舞踊は奥が深い。初歩から学んでみたい人、参加してみませんか。

●と　き　7月8日（月）・22日（月）・29日（月）
15時から16時
●ところ　森岳公民館
●定　員　10人
●受講料　無料
●持参品　扇、浴衣一式、足袋（無ければソックスでも可）、飲料水（水分補給用）
●申し込み・問い合わせ先　森岳公民館

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ヴ」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。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。

【安中公民館　開催分】
●と　き　6月17日（月）・24日（月）、7月1日（月）
11時から12時まで
●定　員　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

【森岳公民館　開催分】
●と　き　7月8日（月）・22日（月）・29日（月）
19時から20時まで
●定　員　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　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）

市ホームページで市立公民館の情報をチェック

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

・市立公民館の利用案内
・市立公民館の施設情報
・各種講座・イベント情報
・市立公民館のサークル情報
・市の社会教育活動報告
・公民館だより

プリザーブドフラワー教室

初心者を対象とした教室です。季節を感じさせる花々を素敵にアレンジしてみませんか。

●と　き　6月20日（木）、27日（木）
13時30分から15時30分まで
●ところ　白山公民館
●受講料　無料（材料代　各回1400円）
●内　容　かわいいカゴを使用したプリザアレンジ
●募集人員　各回20人
●申し込み・問い合わせ先　白山公民館