

ダンボールで文字を書く お気軽習字教室

～ダンボール？身近な材料で楽しく書こう～

どここの家庭にもあるダンボールを筆の代わりに使用し、墨で字を書きます。あなただけの作品を書いてみませんか？

- と き ①9月29日(月) 19時～
②9月30日(火) 10時～
- ところ 白山公民館
- 参加料 無料
- 募集人数 各回12人(①・②は同じ内容)
- 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)

ヘルシー&スパイシー カレー教室

～野菜とスパイスたっぷりの、ヴィーガンカレーをつくろう～

スパイスの効能を学びながら、動物性食品や小麦粉を一切使用しないヴィーガンカレーと雑穀サラダを楽しく作ります。

- と き ①9月25日(木) 10時～12時
②9月30日(火) 19時～21時
- ところ 白山公民館
- 参加料 無料(材料費1000円が必要)
- 持参品 エプロン、三角巾など
- 募集人数 各回12人(①・②は同じ内容)
- 問い合わせ先 白山公民館



市立公民館を利用しませんか

地域の皆さんが生涯学習活動を行う場合は無料で使用できます。

ヴィーガンスイーツ教室

～体が喜ぶ美味しいお菓子をつくりませんか？～

動物性食品や砂糖・バターを一切使用せず、体に優しいヴィーガンスイーツ(甘酒とヒエ粉のブラマンジェ、さつまいもとドイツとクルミの蒸し菓子、スコーン)を楽しく作ります。

- と き ①9月12日(金) 10時～12時
②9月17日(水) 19時～21時
- ところ 白山公民館
- 参加料 無料(材料費1000円が必要)
- 持参品 エプロン、三角巾など
- 募集人数 各回12人(①・②は同じ内容)
- 問い合わせ先 白山公民館



イタリア料理教室

お家で出来る簡単イタリア料理
3品(パスタ・サラダ・デザート)
を作ります。

- と き 9月18日(木) 19時～
- ところ 三会公民館
- 参加料 無料(材料費1000円が必要)
- 持参品 エプロン、三角巾など
- 募集人数 14人
- 問い合わせ先 三会公民館

有明女子会キララ☆ 第二弾！

アンチエイジング体操 ～楽しく体を動かしましょう！～

誰にでも行える簡単な体操で無理なく効果的に体を動かして、眠っている若さを取り戻し、年齢に負けない体づくりに挑戦してみませんか？

- と き 9月24日(水) 19時30分～
- ところ 有明公民館
- 参加料 無料
- 持参品 タオル、バスタオル、シューズ、飲料水
- 募集人数 20人
- 申込期限 9月17日(水)まで
- 問い合わせ先 有明公民館



「島原藩日記(巻六)」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が完成しましたので販売します。

- 販売場所 松平文庫(島原図書館2階) 火曜～土曜 10時～17時
- 価格 1900円
- 問い合わせ先 松平文庫(☎64-4117)