

ピラティス教室 (初心者向け)

ピラティスは特有の呼吸法で腹筋・背筋を使う動きを行い、骨や内臓を支えるインナーマッスルを鍛える運動です。

年齢を問わず誰でも安全にできるとして注目を集めているエクササイズです。

- と き 3月9日(月)・16日(月)・23日(月)
13時30分～(計3回)
- ところ 三会公民館
- 受講料 無料
- 持参品 ヨガマットかバスタオル、タオル、飲み物
- 募集人数 10人
- 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)
- ◆壺丘公民館 (☎64-2023)
- ◆白山公民館 (☎63-2221)
- ◆安中公民館 (☎63-2253)

ママと赤ちゃんの音あそび

赤ちゃんが落ち着くと言われる癒しの楽器ライアーを弾いたり、ふれあい遊びやリズム遊び、赤ちゃんと一緒に、たくさん音で遊んで楽しみましょう。

- と き 3月16日(月) 11時～
- ところ 三会公民館
- 受講料 無料
- 対象者 0～1歳児の子どもと保護者
- 募集人数 親子10組
- 問い合わせ先 三会公民館



からだの中から美しく！ベリーダンス講座

ベリーダンスの動きの一つ一つは、インナーマッスルを鍛えるのに最適です。足先から手の指まで優雅に動かし、女性らしい美しいボディラインへの第一歩！

基礎から丁寧に教えます。ダンス初心者でも大丈夫です。

- と き 3月12日(木)・19日(木)・26日(木)
19時30分～21時(計3回)
- ところ 杉谷公民館 ●受講料 無料
- 持参品 タオル、飲み物、動きやすい服装
- 講師 寺本愛子先生
- 募集人数 12人 ●申込受付 3月2日(月)～
- 問い合わせ先 杉谷公民館



有明女子会キララ☆ 第五弾！

美味しい薬草講座 ～食べる薬草で女性力アップ！～

島原薬草スイーツで
元気と女性力をパワー
アップ！



- と き 3月18日(水)
19時30分～
- ところ 有明公民館
- 対象者 20歳以上の女性
※有明地区在住者を優先します
- 募集人数 20人
- 受講料 無料
(※材料費200円が必要)
- 申込期限 3月16日(月)まで
- 持参品 エプロン、三角巾、筆記用具
- 問い合わせ先 有明公民館

やまとなでしこ体験講座

和の心、日本の伝統をちょっとだけ、気軽に体験してみませんか？
知って、学んで、体験して、女子力がアップする全3回の講座です。

●日程	内容	日時	材料費
	華道「生花」	3月10日(火)	1200円
	茶道「お茶」	3月17日(火)	200円
	着物「着付」	3月24日(火)	無し



※時間はいずれも、19時30分～21時

- ところ 杉谷公民館
- 受講料 無料(内容により材料費が必要)
- 募集人数 10人(3回すべて参加できる人)
- 申込受付 3月2日(月)～
- 問い合わせ先 杉谷公民館

