

公民館講座 参加者募集

マスクを着用の上、ご参加ください。

アロマハンド マッサージ教室



ストレスの軽減、血行促進などの効果があるハンドマッサージを学びます。

- 講師…大重 リカ氏
- 📅1月22日(土) 午後1時～2時30分
- 📍北有馬ピロティ文化センター日野江
- 定15人(申込多数の場合は抽選)
- 料500円(材料費)
- 👤市民または市内勤務の人
- 📅1月11日(火)
- ☎電話または窓口で申し込んでください。
- 📍北有馬ピロティ文化センター日野江 ☎73-6754

珈琲の時間



自宅にある器具でおいしく珈琲を入れるコツや珈琲豆と焙煎について詳しく紹介します。

- 講師…寺門 夏樹氏 (くちのつ菘珈琲焙煎所)
- 📅2月4日(金) 午後7時30分～9時30分
- 📍原城オアシスセンター
- 定10人(先着順) 料1,000円(材料費)
- 👤市民または市内勤務の人
- 📅1月21日(金)
- ☎電話または窓口で申し込んでください。
- 📍原城オアシスセンター ☎73-6766

代謝を上げる筋トレストレッチ体操講座



- 講師…深松 小百合氏
- 持参品…タオル、飲み物、運動のできる服装
- 📅1月14日・21日・28日 (全3回/金曜日) 午後8時～9時
- 📍北有馬ピロティ文化センター日野江
- 定15人(申込多数の場合は抽選)
- 料無料
- 👤市民または市内勤務の人
- 📅1月11日(火)
- ☎電話または窓口で申し込んでください。
- 📍北有馬ピロティ文化センター日野江 ☎73-6754

レーザークラフト初心者教室 キーケースつくり



- キーケース作りをととして、レーザークラフトの楽しさを体験します。
- 講師…青木 幸恵氏
 - 持参品…裁ちばさみ、30cm 定規
 - 📅1月23日(日) 午後2時～4時
 - 📍ありえコレジヨホール
 - 定10人(先着順) 料1,500円(材料費)
 - 👤市民または市内勤務の人
 - 📅1月14日(金)
 - ☎電話または窓口で申し込んでください。
 - 📍ありえコレジヨホール ☎73-6707

初心者パソコン教室



- 講師…原質 壽昭氏
- 持参品…筆記用具
- 📅2月7日(月)・10日(木)・14日(月)・17日(木)・21日(月)・24日(木)・28日(月)・3月3日(木) 午後7時30分～9時30分(全8回)
- 📍原城オアシスセンター
- 定15人(先着順) 料無料
- 👤市民または市内勤務の人
- 📅1月28日(金)
- ☎電話または窓口で申し込んでください。
- 📍原城オアシスセンター ☎73-6766

Let's! 英会話



- 日常生活で起きる簡単なことを題材にしなが、講師と楽しく英会話を学びましょう。
- 講師…市内ALT(外国語指導助手)
 - 📅1月24日・31日・2月7日 (全3回/月曜日) 午後7時30分～9時
 - 📍西有家総合学習センターカムス
 - 定15人(申込多数の場合は抽選)
 - 料無料
 - 👤市民または市内勤務の人
 - 📅1月11日(火)
 - ☎電話または窓口で申し込んでください。
 - 📍西有家総合学習センターカムス ☎73-6746

アロマクラフト講座



- 好きな型で石こうアロマストーンを作り、精油の種類や活用方法を学びます。
- 講師…津山 順子氏
 - 📅2月5日(土) 午後1時30分～3時30分
 - 📍布津公民館
 - 定10人(申込多数の場合は抽選) 👤市民または市内勤務の人
 - 料500円(材料費) 📅1月25日(火) ☎電話または窓口で申し込んでください。
 - 📍布津公民館 ☎73-6726

案内

家庭教育支援 「わくわく広場」



子育てに役立つ講座を開催します。お母さん1人でも、子ども連れでも参加できます。

- 【内容】
- ①お母さんへの読み語り
- 📅1月21日(金)
- 講師…図書館職員、家庭教育支援員
- ②タッチケアを始めよう
- 📅1月28日(金)
- 講師…佐藤 典子氏
- 持参品…タオル、飲み物
- 【共通事項】
- 時間…午後2時～3時
- ありえコレジヨホール
- 定各講座15人程度(子どもを含む)

南島原恋活「いちご」恋活」



- イチゴの香り漂うハウスの中ですてきな異性とのお会い。収穫したイチゴを使って楽しいケーキ作りを行います。イチゴのような甘酸っぱい恋愛をはじめませんか。
- 📅2月20日(日) 午後2時～5時 (受付:午後1時30分開始)
 - 📍なばやま茶屋ひかり (西有家町)

無料

- 👤中学生までの子どもがいる保護者
- 📍各講座の3日前までに電話または窓口で申し込んでください。
- ☎73-6703
- 📍南有馬庁舎

定男女各8人

- (申込多数の場合は抽選)
- 👤男性:3,000円
- 👤女性:1,000円
- 👤男性…市内在住の24歳から34歳までの独身の女性
- 👤女性…24歳から34歳までの独身の女性
- 募集期間
- 1月4日(火)～2月1日(火)
- 📍ながさきめぐりあいホームページから申し込んでください。
- 📍南島原結婚サポートセンター(市社協内) ☎82-2791
- ✉koikatsu@minashima-shakyo.or.jp

フィットネススクール ～コロナ過で凝り固まった体をほぐそう～

- 【全2種目各3回開催】
- 📍ZUMBA(ズンバ)
- 📍ラテン系の音楽に合わせて踊るエクササイズです。
- 📅1月29日(土)、2月12日(土)、3月12日(土) 午後7時～8時

西有家総合学習センターカ ムス

- インストラクター®
- 📍内体を総合的に改善し、誰でも楽しみながらできる運動です。
- 📅2月17日(木)、3月17日(木)、3月30日(火) 午後7時～8時
- 📍北有馬ピロティ文化センター日野江
- 【共通事項】
- 定各20人(定員を超えた場合は抽選)
- 料1,000円(スポーツ保険ほか)
- 👤市民または市内勤務の人
- 📅1月18日(火)
- ☎電話または市内勤務の人
- 📍南島原結婚サポートセンター(市社協内) ☎73-6703

ボウリングで健康づくり

- 【開催期間】
- ①2月7日～3月14日 毎週月曜日
- ②2月8日～3月15日 毎週火曜日
- ③2月9日～3月23日 毎週水曜日
- ※祝日は休講
- ※全6回:時間共通(時間帯は選べます)
- ・午前9時30分～午後0時30分
- ・午後1時30分～4時30分
- 📍島原センターボウル(島原市高島)
- 📍初心者向け健康ボウリング教室
- 定各回36人(先着順)
- 料1人:1,000円(全6回分)
- 📍2月6日(日)
- ☎電話、FAXまたは店頭で申し込んでください。
- 📍南島原センターボウル ☎0957-61-0130 ☎080-9103-7482 ☎0957-62-4163
- 後援:南島原市教育委員会

※行事・イベント・講座などについて、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、やむを得ず延期または中止になる場合がありますので、各担当部署へご確認ください。