

公民館講座 参加者募集



LINE申込

- 【共通事項】 ●対象…市民または市内勤務の人
●申込…市LINE、電話または窓口で申し込んでください。（申込多数の場合は抽選）

本格ナポリピッツァ教室

本格的なナポリピッツァを生地作りから学び、島原半島産の野菜を使用したオリジナルピッツァを作ります。

- 講師…田中 奈美氏、長島 昌平氏
●とき…①10月18日(日) 午前10時～正午
②27日(火) 午後6時30分～8時30分

- ところ…①原城オアシス
②西有家カムス

- 定員…各回12人
●料金…2,000円(材料費)
●メ 切…10月8日(木)

岡原城オアシス ☎73-6766

岡西有家カムス ☎73-6746



写真はイメージです

ALTとレッツ！英会話

ALT(外国語指導助手)の先生と一緒に、笑顔で楽しく英語でおしゃべりしてみませんか？

- 講師…市内ALT
●持参品…筆記用具
●内容…①初心者向け(自己紹介)
②初心者～中級者(実用英語)
●とき…①11月12日(木)、②17日(火)
時間共通…午後7時～8時30分
※1回のみ参加可能

- ところ…加津佐公民館
●定員…15人
●料金…無料
●メ 切…10月30日(金)
岡加津佐公民館 ☎73-6786



写真はイメージです

身体も心も弾む
「はじめてのバランスボール教室」

運動が苦手な人でも、バランスボールに座るだけで基礎代謝の向上や姿勢改善など全身の健康づくりにつながります。

- 講師…森岡 美妃氏(バランスボールインストラクター)
●持参品…タオル、飲み物
※バランスボールは借用可

- とき…10月18日(日) 午後1時30分～2時30分

- ところ…深江公民館

- 定員…15人
●料金…無料
●メ 切…10月13日(火)

岡深江公民館

☎73-6716



写真はイメージです

やってみよう!! ボルダリング

未経験者向けにボルダリングの基本を学びます。

- 講師…山中 康弘氏(コズミックボルダリング管理人)
●とき…11月7日、14日、21日 全3回(土曜日)
時間共通…午前10時～正午

- ところ…コズミックボルダリング(布津町)

- 定員…10人
●料金…500円
●メ 切…10月23日(金)

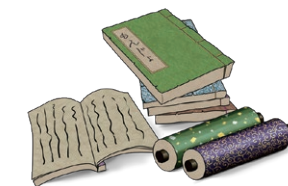
岡西有家カムス

☎73-6746



- 講師…森 輝隆氏
(南島原ガイドの会有馬の郷)
●とき…10月25日(日)
午前9時30分～11時
●ところ…
□之津港ターミナルビル
●定員…20人(先着順)
●料金…無料
●メ 切…10月20日(火)
●申込…電話で申し込んでください。

- 講師…根井 浄氏
(元龍谷大学教授)
●とき…10月10日(土)
午後2時～4時
●ところ…ありえコレジヨ
●定員…40人(年間受講者以外の人参加可能)
●料金…無料
●対象…市民または市内勤務の人
●メ 切…10月7日(水)
●申込…電話または窓口で申し込んでください。
岡ありえコレジヨ
☎73-6736



公民館講座 参加者募集



LINE申込

- 【共通事項】 ●対象…市民または市内勤務の人
●申込…市LINE、電話または窓口で申し込んでください。（申込多数の場合は抽選）

将来に向けて知っておきたいお金の話

世代を問わずこれからを豊かに過ごすための資産について学びます。

- 講師…金融経済教育推進機構(J-FLEC)
●とき…11月8日(日) 午後1時30分～3時30分
●ところ…加津佐希望の里
●定員…15人
●料金…無料
●メ 切…10月30日(金)

岡加津佐公民館

☎73-6786



写真はイメージです

持ち味を武器に変える
～これからの生き方・働き方に活かす～

自分では気づかなかった持ち味や強みを見つけ、これからの一歩を考えます。

- 講師…社会教育指導員(ライフキャリアナビゲーター)
●とき…10月23日(金) 午後7時30分～9時
●ところ…ありえコレジヨ
●定員…30人
●料金…無料
●メ 切…10月19日(月)

岡ありえコレジヨ

☎73-6707



写真はイメージです

広告

広告

シロアリから家マモルなら…
アリマ消毒
(公社)日本しろあり対策協会・しろあり防除施工士登録
確実な施工・安心のアフター管理・納得の良心価格
1,000万円賠償保険付き保証・各種工法あり
☎090-1518-3414 南島原市南有馬町乙944番地
TEL & FAX 85-3235 代表 中村 義興
お気軽にご相談・お電話ください。

医療法人 坂上整形外科
SAKAUE CLINIC
デイケアさかうえ(通所リハビリテーション)
ホームページ
診療時間 月 火 水 木 金 土 日・祝
8:30～12:00 ● ● ● ● ● ● /
14:00～18:00 ● ● ● / ● ● /
受付時間は診療時間の30分前迄です。
休診日/年末年始・日曜・祝日
TEL.0957-82-1822
WEBまたはLINEでかんたん診療予約できます
LINE予約 WEB予約

事業所ゴミ
見積無料 回収します！
重量換算なので
1袋からでもOK！
株式会社 西 松
●浄化槽許可書 南島原市許可 第4003号
●一般廃棄物処理業許可 南島原市許可 第1005号

廃棄物のことなら
NISHIMATSU
先ずはお電話を！
●受付時間：月曜日～金曜日 午前8時～午後5時
フリーダイヤル お気軽にご相談ください。
住所：南島原市西有家町須川108番地1
☎0120-828-766

不用品・粗大ゴミ
見積無料 回収します！
LINE公式アカウント
はじめました！
ご登録をお願いします！