筑後市中央公民館南部出張所情報紙

11月

でてこんの

南部出張所
島田公民館
R8.11.2 日発行

南部出張所講座募集

そば打ち体験



【12月1日（火）】

◆時　間　10：00～12：30
◆場　所　筑後南コミュニティセンター
　　（筑後市大字下北島 150-1）
◆講　師　水車そば「さかせ」永野　住男さん
◆受講料　200 円
◆材料代　500 円
◆定　員　12人応募多数の場合は抽選
◆申込み　11月16日(月)13：00 迄

申込先

正月の寄せ植え



【12月13日（日）】

◆時　間　10：00～11：30
◆場　所　馬間田公民館
　　（筑後市馬間田 926-43）
◆講　師　園芸福祉士　吉田和三さん
◆受講料　200 円
◆材料代　2,000 円
◆定　員　10 人程度
◆申込み　11月 25 日(水)13：00 迄

申込先

正月の寄せ植え



【12月18日（金）】

◆時　間　10：00～11：30
◆場　所　島田公民館（筑後市大字島田 1112-1）
◆講　師　永尾農園代表
　　永尾秀樹さん
◆受講料　200 円
◆材料代　2,000 円
◆定　員　10 人程度
◆申込み　11月 25 日(水)13：00 迄

申込先

申込み問合せ	筑後市中央公民館(サンコア) ☎53-2178 Fax 53-4216	月曜日～金曜日 9：00～17：00	※祝日の月曜日と振替休日は休み

でてこんの HP

南部出張所講座報告

「健　康　体　操」講座　折地作出公民館






９月１０日（木）に折地作出公民館で、講師に高齢者支援課上田千鶴子さんをお迎えして、「健康体操」講座を開催しました。

タオル体操では、タオルを使ったストレッチの仕方や瞬発力を高めるタオルの使い方を教わりました。

ボール体操では、瞬発力を高めるボールの使い方や体幹を鍛えるボールの使い方を教わりました。

アンケートには、「タオルやボールを使って簡単にできるストレッチ体操を教えて頂きました。」などが書かれていました。

「健康体操とオカリナ演奏」講座　溝口町公民館






９月２６日（土）に溝口町公民館で、講師にやすまる整体院医院長の廣瀬泰之さんをお迎えして、「健康体操とオカリナ演奏」講座を開催しました。

健康体操では、肩こりや腰の痛みなどは血流に関係していることや血流の流れをよくするための体操の仕方を教わりました。

オカリナ演奏では、オカリナの大きさにより音色の違いを教わり、演奏を楽しく聞くことができました。

アンケートには、「血流について分かりました。オカリナの演奏は楽しめました。」などが書かれていました。

中央公民館主催講座募集中です！

「思い出のマイ・ビートルズ」～よみがえるあの頃～」

1/7（日曜日）

◆時　間　13：30~15：00
◆場　所　サンコア３階　軽運動室
◆受講料　200 円
◆定　員　30 人程度
◆申込み〆切　12 月 21 日 15:00 まで

「南総里見八犬伝」入門講座

1/12~2/2（毎週火曜日：全４回）

滝沢馬琴が 28 年の歳月をかけて生み出した作品の魅力を学びます。

◆時　間　13：30~15：00
◆場　所　サンコア３階　視聴覚室
◆受講料　1,000 円（4 回分）
◆定　員　15 名程度※応募多数の場合は抽選
◆申込み〆切　12 月 17 日 15:00 まで