

ギャラリー展示レポート

石川地区公民館ギャラリーでは、10月19日(水)～23日(日)まで、木彫りサークル「うえ～ぶ」による作品展示会が行われました。多数の方々が来館され、素晴らしく、繊細な作品の数々に見入っていました。



受講生募集！ 公民館講座のご案内



盆栽講座

- 【日 時】1月11日(水)18日(水)
午後2時～4時(全2回)
【場 所】与那城地区公民館
【講 師】おおしろ よしみ 大城 義巳 氏
【定 員】一般成人 20名
【受付期間】12月12日(火)～12月22日(金)



伊江島ハンドゥーグワ 歴史めぐり

- 【日 時】1月23日(月)
事前学習/午後2時～4時
1月24日(火)
歴史めぐり/午前9時～午後5時(国頭村)
【場 所】与那城地区公民館
【講 師】ふるけん むねひさ 古堅 宗久 氏
【定 員】一般成人20名
【受付期間】1月10日(火)～1月20日(金)



【お問い合わせ・申込先】
与那城地区公民館 ☎978-6836

※各講座とも、定員を超えた場合は抽選となります。
※日程、内容など変更する場合がございます。ご了承下さい。
※受講料は無料ですが、講座によっては教材費を徴収する場合がございます。お申込時にご確認下さい。

講座レポート⑥

本の読み聞かせ

読み聞かせボランティアの方も多く、講師のアドバイスに真剣に耳を傾けていました。「仲間の読み方を聞くことで工夫ができた」「イメージを膨らませて読むことで伝わりやすくなり、孫が真剣に聞いてくれるようになった」などの感想が寄せられました。



ヘルシーフード教室

健康・ヘルシーフードに関心はあるが何を食べればいいか？何を作ればいいか？ヘルシーフード教室はそういったヒントがいっぱい、美味しさもいっぱいの楽しい講座になりました。



セルフジェルネイル講座

やってみたい…でも日々の生活に忙しくてなかなか指先までおしゃれが出来ない…指先からおしゃれを、好きな色、好きなアートをして心までおしゃれになりました。



骨盤底筋トレーニング講座

シナプソロジー(脳トレ)から、ひめトレを使っでのトレーニング。体の軸作り、呼吸を整えストレッチポールを使って、上半身・下半身をリセット。体全体がほぐれるトレーニングで受講生の皆さんも大満足でした！



公民館だより



石川地区公民館
勝連地区公民館
与那城地区公民館

☎ 9 9 9
7 7 6
8 8 4
1 7 3
6 1 4
3 9 3
6 4 3