

公民館だより

石川地区公民館 ☎964-3433
 勝連地区公民館 ☎978-7194
 与那城地区公民館 ☎978-6836



講座レポート⑤ ～9月開講講座から～

「初めてのジェルネイル講座」

指の先にある小さな爪ですが、自分できれいに手入れをして、素敵なネイルをすると気持ちウキウキ！

形、年齢によつて爪の悩みもそれぞれでしたが、先生の一人ひとりへのアドバイスで自分の爪をもっと大好きに、そして自宅でもネイルを楽しめそうです。



「グリーンスムージー講座」

グリーンスムージーとは、葉野菜と果物と水をミキサーで混ぜただけの飲み物です。3回の講座で、36名の生徒が葉野菜・果物を丸ごと頂ける栄養満点レシピを学習しました。基礎から応用レシピまで、時間的には短いようでしたが、とても充実したひと時でした。あなたも試してみませんか？

「ほうれん草のグリーンスムージー」

(約1リットル仕上がり)

- ・ほうれん草 1/3 ～ 1/2 束
- ・オレンジ 2 ～ 3 個
- ・バナナ 1 本
- ・水 200 CC



受講生募集!!
 男性も大歓迎!!

公民館講座のご案内

※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あります。お申込時にご確認ください。
 ※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。

麗しき琉歌を学ぼう

～“沖縄の心”にふれる歌碑めぐり～

【日時】12月 9日(水)午後2時～午後4時
 12月10日(木)午前9時～午後4時
 (全2回)

【場所】与那城地区公民館・現地
 【講師】古堅 宗久氏

【定員】15名

【受付期間】11月24日(火)～
 12月4日(金)



お問い合わせ・申込先 / 与那城地区公民館 ☎ 978-6836

バラのある暮らし

～花言葉は「愛と美」!

今人気のバラをそだててみませんか～

【日時】12月1日(火)～12月15日(火)
 毎週火曜日(全3回)
 午後2時～午後4時

【場所】与那城地区公民館
 【講師】上間 亨氏

【定員】15名

【受付期間】11月16日(月)～11月25日(水)



お問い合わせ・申込先 / 与那城地区公民館 ☎ 978-6836