

# 公民館講座のご案内 受講生募集

## 親子リトミックアート

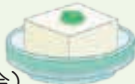
【日時】10月13・20日 11月10・17・24日  
午後2時～4時  
毎回木曜日(全5回)  
【場所】勝連地区公民館  
【講師】上原 みどり 氏  
【定員】(3～6歳幼児)親子20組  
【受付期間】9月26日(月)～9月30日(金)



## ヘルシーフード教室

日にち	時間	定員
①10月15日(土)	午前10時～午後1時	各20名
②10月22日(土)		

【場所】健康福祉センター「うるみん」  
【講師】渡慶次 恵 氏  
【受付期間】9月26日(月)～9月30日(金)



## 骨盤底筋トレーニング講座

【日時】10月7日(金)～11月4日(金)  
午後2時～4時  
毎週金曜日(全5回)  
【場所】勝連地区公民館  
【講師】金子 陽子 氏  
【定員】20名  
【受付期間】9月20日(火)～9月28日(水)

キレイな背あじも取り戻そう!



【お問い合わせ・申込先】  
勝連地区公民館 ☎978-7194

## 本の読み聞かせ

～コツをつかんで楽しく読んでみませんか～

【日時】10月7日(金)～11月4日(金)  
午後2時～4時  
毎週金曜日(全5回)  
【場所】石川地区公民館  
【講師】森山 玲子 氏  
【定員】15名  
【受付期間】9月20日(火)～9月28日(水)



## 足もみで命薬

日にち	時間	定員
①10月6・13・20日	午後7時～9時	各15名
②11月10・17・24日	午後2時～4時	

毎週木曜日(①・②各3回)  
【場所】石川地区公民館  
【講師】呉屋 愛子 氏  
【受付期間】9月16日(金)～9月23日(金)



【お問い合わせ・申込先】  
石川地区公民館 ☎964-3433

## 講座レポート ③

### うたごえ講座

32名の受講生がヴォイストレーニングに励み、発声の基礎、基本を学びました。実践的でわかりやすいと講師の評判を聞いて駆け付けの方もおり、学びを継続したいとの希望がありました。



### 「アロマを使ってポティートーク」

アロマの心地よい香りの中、体を揺らしバランスを整えることで体がほぐれ、体がほぐれることで心もほぐれた!

みんな笑顔で楽しい講座になりました。



### 島唄・カチャーシーを楽しもう!

毎回42～51名の受講者が「二見情話」「肝がなさ」「豊年音頭」他12曲の島唄、講師「アラカチ」の指導を受けました。講座最終日は我如古よりこさんが「娘ジントヨー」「女工節」を指導、リクエストを受けて魅力的な歌声を披露しました。受講者の方が振り付けた踊りとカチャーシーでにぎやかに講座を終えました。



※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もございます。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。

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

☎978-7816  
☎977-8138  
☎976-4436

