

## 講座レポート② 6月・7月開講講座から



【与那城地区公民館】『ピラティス講座』  
 タオルを膝にはさんで上下に動かし体幹力UP!!  
 講座を終えて「体の調子がいい」と喜びの声が多く  
 ありました。



【与那城地区公民館】  
 『五感で楽しむ!親子自然体験ゲーム』  
 隠されたものはいくつでしょう?カモフラージュされた  
 ものを探しています。



【勝連地区公民館】  
 『お家で簡単にできる薬膳&料理教室』  
 健康維持の為、中医学理論に基づいた知識と料理を  
 学びました。体の中からきれいになりましょう♪



【石川地区公民館】『心の栄養講座』  
 ころの元気を取り戻すために、毎日の規則正しい生活、  
 自身の役割について考え、自分の生活や健康を大事  
 にすること。まずは、楽しめているかをCheck! Check!



【勝連地区公民館】  
 『初心者スマートフォン講座』  
 ス〜イ・ス〜イといきたいけど...まずはタッチペンで  
 検索。いずれはサクサクといけるかな?



【勝連地区公民館】子育て講演会  
 『思春期の子どもとは解決志向でうまくいく』  
 グループワークを取り入れた講演会にたくさんの方が参加。  
 良いことを探し、今できていることを認めて、喜びを分か  
 ち合う。魔法のことは『どうやって?』でみんな笑顔に!



受講生募集!!

## 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  
 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もございます。ご了承下さい。

### 親子講座

### えいごであそぼ!



回数	第2回	第3回
日時	10月12日(土)	10月26日(土)
時間	午後2時～5時	午後2時～4時
内容	石川岳ウォーキングリッシュ	ハロウィンアートクラフト
場所	石川岳	石川地区公民館
講師	ジェフリー・バヒアン	コートニー・マセール

※講座は9月14日(土)～12月14日(土)の6回講座です。  
 今回は10月開催の2回掲載しましたが、1回のみ受講も可能です。

【受付期間】9月14日(土)～12月14日(土)  
 【定員】小学生のこどもとその親 15組

【お問い合わせ・申込先】石川地区公民館 ☎964-3433

### 樹木医が教える本当の植物管理法

【日時】10月5日(土)～10月26日(土) (全4回)  
 毎週土曜日 午後2時～午後4時  
 ※10/26は午前9時30分～12時30分

【場所】石川地区公民館  
 【講師】樋口 純一郎 氏

【受付期間】9月24日(火)～9月30日(月)

【定員】全日程受講可能な  
 中学生～一般成人 30名



【お問い合わせ・申込先】石川地区公民館 ☎964-3433