

ご注意 日程などはやむを得ず変更になる場合があります。事前にご確認ください。

はじめてのフラダンス教室 (全8回)

基本のステップには足裏、足首、股関節を柔軟に保つことが期待されます。ダンスしながら楽しく心と体の健康づくりをしましょう!

- 時** 6月から9月までの第1・3木曜 (初回:6月6日) 10時30分~11時45分
- 場** 小袋工芸館 多目的ルーム
- 内** 【講師】高田 美知代さん
- 定** 先着10人
- 料** 6,400円 ※前納制(全8回分)
- 持** 飲み物、タオル
- 申** 電話または来館して申し込み
- 期** 【申込期間】5月1日(水)~31日(金) 9時30分~19時30分
- 問** 申込:小袋工芸館 ☎68-7400(月曜休館日)

夜のフラダンス教室 (全8回)

一見、緩やかに見えるフラダンスですが、基本のステップには、女性に嬉しい効果がいっぱい。骨盤を緩め、身体のバランスを整えます。

- 時** 6月から9月までの第2・4火曜 (初回:6月11日) 19時30分~20時45分
- 場** メディア交流館 多目的ルーム
- 内** 【講師】高田 美知代さん
- 定** 先着10人
- 料** 6,400円 ※前納制(全8回分)
- 持** 飲み物、タオル
- 申** 来館して申し込み
- 期** 【申込期間】5月1日(水)~6月5日(水) 9時30分~19時30分
- 問** メディア交流館 ☎69-0552(月曜休館日)

身体を整える リンパヨガ教室(全8回)

リンパヨガは、リンパ節を刺激するほぐしやストレッチから筋肉の伸び縮みによって流れがよくなるため、血行促進、代謝・筋力UPの効果もあり、冷え症やダイエットしたい人にもおすすめです。

- 時** 6月から9月までの第2・4木曜 (初回:6月13日) 19時30分~20時30分
- 場** みどり蒼生館 研修室A
- 内** 【講師】藤本 喜美さん
- 定** 先着10人
- 料** 6,400円 ※前納制(全8回分)
- 持** ヨガマット(バスタオルでもOK)、飲み物、タオル
- 申** 来館して申し込み
- 期** 【申込期間】5月1日(水)~31日(金) 9時30分~19時30分
- 問** みどり蒼生館 ☎66-4700(月曜休館日)

ミュージックサロン 英語で歌おう

イングリッシュソングと一緒に聴いたり歌ったりしませんか。

- 時** 5月19日(日) 10時30分~12時30分
- 場** 中央公民館 視聴覚室
- 料** 200円(資料代) ※会員は無料
- 問** AICSありあけ国際交流協会 ☎090-1974-4640(清水)



目指せ! 未来のアスリート教室(全8回)

いろんなスポーツを通して瞬発力や動作を楽しみながら身につけます!

- 時** 6月から7月までの毎週土曜 (初回:6月8日) 10時~11時30分 【無料体験】5月18日(土) ※体験会も同時刻
- 場** 小袋工芸館 研修室A・B、多目的ルーム
- 内** 【講師】岩橋 修平さん (健康運動指導士)
- 対** 小学生 **定** 先着10人
- 料** 4,000円 ※前納制(全8回分)
- 持** 動きやすい服装、タオル、飲み物
- 申** 電話または来館して申し込み
- 期** 【申込期間】5月1日(水)~31日(金) 9時30分~19時30分
- 問** 申込:小袋工芸館 ☎68-7400(月曜休館日)

大人のクレパス画教室 (全8回)

身近なクレパスで混色や塗り重ねなどの技法を用いて油絵のような作品を制作します。

- 時** 6月から9月までの第1・3木曜 (初回:6月6日) 10時~12時
- 場** みどり蒼生館 研修室A
- 内** 【講師】出口 貴子さん
- 定** 先着12人
- 料** 5,600円 ※前納制(全8回分)
- 持** クレパス12色、鉛筆、消しゴム、画用紙B4サイズ(271mm×364mm)
- 申** 来館して申し込み
- 期** 【申込期間】5月1日(水)~31日(金) 9時30分~19時30分
- 問** みどり蒼生館 ☎66-4700(月曜休館日)

足圧ソクササイズ教室 (全8回)

2人1組でお互いを足で踏み合うエクササイズ。踏まれる人は心地よく筋肉がほぐされ、踏む人は片足でバランスを取ることで、筋肉を使う体幹トレーニングになります。親子、友人、パートナーでぜひ参加ください。

- 時** 6月から9月までの第1・3土曜 (初回:6月1日) 19時~20時30分 【無料体験】5月25日(土) ※体験会も同時刻
- 場** メディア交流館 多目的ルーム
- 内** 【講師】丸尾 歩さん (谷川流足圧1級踏み師)
- 定** 先着16人
- 対** 10歳以上 ※片足でバランスが保てる人
- 料** 6,400円 ※前納制(全8回分) ※ペアで参加の場合、1人あたり4,800円
- 持** 5本指ソックス、バスタオル1枚、タオル2枚
- 申** 来館して申し込み
- 期** 【申込期間】5月1日(水)~26日(日) 9時30分~19時30分
- 問** メディア交流館 ☎69-0552(月曜休館日)



家族みんな笑顔で野菜を食べよう! 料理教室

季節の野菜を使って、野菜350gをおいしく、楽しく調理。小さい子どもから大人まで食べられる簡単料理です。※野菜はかり体験あり

- 時** 5月22日(水) 10時~13時
- 場** みどり蒼生館 調理実習室
- 対** どなたでも **定** 12人
- 料** 500円/1人
- 持** 筆記用具、エプロン、三角巾、マスク、飲み物、スリッパ、手拭きタオル
- 申** 電話または来館して申し込み
- 期** 【申込期間】5月1日(水)~14日(火) 9時30分~19時30分
- 問** 申込:みどり蒼生館 ☎66-4700(月曜休館日)

宮崎兄弟の生家 初夏のいけばな展

初夏の緑に包まれた宮崎兄弟の生家で、季節の花々を花材にした荒尾華道会のいけばな作品を展示します。二日目は、いけばな体験も行います。

- 時** 5月11日(土)・12日(日) 10時~16時 ※2日目は15時30分まで
- 場** 宮崎兄弟の生家施設 庭
- 対** 伝統文化や歴史に興味がある人 体験は高校生以下および初心者
- 定** 体験の定員は先着40人
- 料** 無料
- 問** 観光文化交流課 世界遺産・文化交流室 ☎63-1274

イベント・催し

みんなでスポーツ モルック大会

今人気上昇中の「モルック」で楽しく体を動かしてみませんか? モルックとはフィンランド発祥のスポーツで、番号が書いてある木製ピン(スキットル)に木の棒(モルック)を投げて倒します。木製ピンの番号を足して50点ぴったりになるよう計算しながら投げ合うもので、誰もが気軽に取り組めるスポーツです。グループ(3~4人程度)で申し込みください。

- 時** 6月9日(日)
- 場** 運動公園サッカー場 (雨天時は市民体育館)
- 対** 市内在住または通勤・通学している小学生以上の人 (小学生は保護者同伴)
- 料** 一人200円(保険料を含む) ※当日徴収
- 申** 運動公園管理事務所か教育委員会生涯学習課スポーツ推進係
- 問** 教育委員会 生涯学習課 スポーツ推進係 ☎63-1681



土づくりに最適 **あらッ** 有機質肥料販売中 (登録番号 生第103494号)

株式会社 クリーン発酵九州 熊本県荒尾市大島1738番2 FAX 0968-62-5188

お問い合わせ ☎0968-62-5588

荒尾子ども未来基金に協賛しています

聞こえに困ったら、まずはお電話ください!

ご自宅 介護施設 **補聴器訪問相談**

カウンセリング・聴力の測定・補聴器体験・補聴器の注文・購入後のメンテナンス

岩永補聴器 熊本店 096-326-8339

熊本市中央区上通町3-33(鶴屋前) www.iwanaga-co.com 岩永補聴器 検索 定休日 日曜(第1第3第5)、祝祭日