

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。

スマホ体験教室

■カメラ・地図アプリの上手な使い方
 スマートフォンの機能を十分に活用できていますか？ 基本的なカメラの使い方はもちろん、美しい写真を撮るためのコツや、地図を使ったルート検索、現在地の確認方法などを学べます。一緒にスマートフォンをもっと便利に、もっと楽しく使いこなしましょう！

時 ①1月15日(月) 午前
 ②1月15日(月) 午後
 ③1月16日(火) 午前
 ④1月16日(火) 午後
 ※午前の部 10時30分～12時
 午後の部 14時～15時30分

内 カメラ・地図アプリの操作方法
場 市立図書館 みんなのへや
対 市民であればどなたでも
定 20人(定員になり次第締切)
料 無料
持 筆記用具
 ※スマートフォンを1人1台貸し出します
問 申込:文化企画課
 ☎57-7184

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を一緒に聴いたり歌ったりしませんか。

時 1月14日(日) 14時～16時
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)

スマホ教室カーが ゆめタウンシティモール にやってくる

ゆめタウンシティモールに大人気の『スマホサポートカー』がやってくる！ 買い物ついでにスマホの使い方について学びませんか？ 毎週木曜日に開催中です。好評につき講座数を拡大しました。※【要予約】アンドロイドスマホ向けの講座です。

1月 開催分	11時 ～12時	12時30分 ～13時30分	14時30分 ～15時30分	16時 ～17時
1月11日 (木)	応用編	★2	★1	基礎編
1月18日 (木)	基礎編	応用編	入門編	★1
1月25日 (木)	★1	基礎編	応用編	★2

■講座の内容
 ★1:スマホ決済の使い方
 ★2:LINEでコミュニケーション(市公式LINE/おでかけあらおの使い方)
 入門編:電話のかけ方やメール
 基礎編:カメラや動画、二次元コードの読み込み
 応用編:ネットやアプリ

場 おもいやり駐車場横スペース(ゆめタウンシティモール正面)
対 どなたでも(高齢者大歓迎)
料 無料
持 筆記用具
申 ☎0800-111-9442 ※土日也可(受付時間)10時～18時
問 文化企画課 ☎57-7184



荒尾干潟探鳥会・清掃活動

冬に荒尾干潟へ渡ってくるシギやカモ類などのバードウォッチングを行います。ミュビシギやハマシギ、カモなどを観察しませんか。観察後に干潟環境保全のため清掃活動を行います。※雨天中止

時 1月28日(日)
 10時～12時
場 蔵満海岸
対 どなたでも(予約不要)
料 300円(高校生以下は無料)
持 筆記用具、双眼鏡
 ※ごみ袋は用意してあります
 ※双眼鏡の貸し出しがあります
問 日本野鳥の会熊本県支部
 ☎090-3015-1420(安尾)

「食はいのち」 健康料理教室

3度の食事で健康な身体を保ちましょう。おいしい和食を作ります。

時 1月24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
申 電話か来館して申し込み(9時30分～19時30分まで)
 1月4日(木)より受付開始
期 【申込締切】
 1月17日(水)まで
料 500円/1回
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
問 申込:みどり蒼生館
 ☎66-4700(月曜休館日)

加齢によるフレイル(虚弱)を予防する対策と基本知識を理解するセミナーです。

時 1月23日(火)
 13時30分～15時
場 中央公民館 C室
内 低栄養予防の講話と大人の粉ミルクを使ったクラムチャウダーの試食
【講師】
 雪印ビーンスターク栄養士、
 荒尾市食生活改善推進員
対 どなたでも **定** 40人
料 100円(材料費として)
持 筆記用具、飲み物



■新年ユニカール体験教室

室内で行う「陸上版カーリング」。若者から高齢者まで楽しめます。未経験の人は是非ご参加ください！年の初めは新しいスポーツでスタート！

時 1月28日(日) 10時～12時
場 中央公民館 体育室
内 【講師】西尾 潔さん(日本ユニカール協会 九州エリア マネージャー)
対 中学生以上
定 18人
料 400円(3ゲーム分)
持 室内用運動靴、タオル、飲み物
【以下は共通事項】
申 二次元コードか電話で申し込み
問 申込:中央公民館 ☎62-0051



申し込み用
二次元コード



初心者向け 「クリップチャンプ」で 簡単動画作りに挑戦!

クリップチャンプはWindows10・11対応の動画編集ソフトです。自分が保有している動画ファイル・オーディオファイル・画像を使用して、無料で好きなだけ動画編集ができます。

時 1月14日(日) 13時～16時
場 メディア交流館 パソコン室
対 パソコンが扱える人
定 4人
申 【申込締切】1月11日(木)まで
料 3,000円/1回
持 筆記用具
問 申込:メディア交流館
 ☎69-0552 ※月曜休館

中央公民館からのお知らせ

■足圧ソクササイズ教室【無料体験イベント】

昨年開講した人気の「足圧ソクササイズ」体験教室を開催します！2人ペアで、足を使って行う体幹トレーニング。癒し&美容効果コミュニケーションUPにも！

時 1月18日(木) 19時～20時30分
場 中央公民館 和室
内 【講師】丸尾 歩さん
対 どなたでも
定 先着10人 **料** 無料
持 5本指ソックス、バスタオル(1枚)、タオル(2枚)、飲み物
 ※ヨガマット不要

■低栄養(フレイル)予防セミナー

これからの人生をいきいき元気に過ごすため、必要な栄養素を摂取し

働く女性の家(エポック・荒尾)開催講座

■アロマ講座 ～もちっと泡に包まれる♡酒粕石けん作り～
時 1月20日(土) 10時～12時
場 働く女性の家 研修室A
内 【講師】竹下 由美さん
定 6人 **料** 3,800円 ※前納制

■冬ヨガ教室(全5回)～身体をほぐし、血流促進!寒い冬はヨガでぽかぽかに～
時 1月20日、2月3日・17日、3月2日・16日(すべて土曜日) 13時～15時
場 働く女性の家 和室
内 【講師】藤本 喜美さん
定 12人 **料** 2,500円 ※前納制
持 ヨガマット、ブランケット、飲み物
 ※ヨガマットの貸し出しあります

【以下は共通事項】
申 二次元コードか電話で申し込み
問 申込:働く女性の家(エポック・荒尾) ☎64-2884

荒尾史学会 講演会

時 1月16日(火) 18時30分～20時
場 中央公民館 視聴覚室
内 【演題】中世荒尾の道路と石造物について
【講師】 諸隈 征碩さん(荒尾史学会 会長)
料 非会員 500円/会員 100円
申 事前申し込み不要
問 荒尾史学会
 ☎090-2905-6837(諸隈)



申し込み用
二次元コード

公益社団法人 荒尾市シルバー人材センター

あなたにあった働き方が見つかる!!

会員募集

毎月 入会説明会
 ●第2・第4 火曜日 ●第3 日曜日
 時間 午前10時より(時間厳守)

入会資格
 荒尾市内在住 年齢60歳以上 健康で働く意欲のある方

就業内容
 植木手入れ・除草・大工・塗装・屋内外雑役・調理補助・ベッドメイキング
 襖・障子、網戸の張り替え・管理業務(夜間も含む)・筆耕・駐車場管理
 家事援助(掃除・洗濯・料理)・子育て支援(学童・子守り)・農作業など

お気軽にお問い合わせ下さい!!

お仕事のご依頼も同時受付中!!

熊本県荒尾市下井手193番地1(荒尾市総合福祉センター内) TEL 0968-65-5200

片付けの事、空き家解体なら
便利屋にお任せ下さい

古物商(931050000926号) **ヨシダ便利屋** 荒尾市榎1225番地
 自動車引取業(20431010220) 見積 **080-5600-3120**
 産業廃棄物収集運搬(235325号) 無料

一般社団法人 商品整理士認定協会認定証
 商品整理士 1548678
 氏名 吉田 亘希
 有効期限 2025年 9月 29日
 一般社団法人 商品整理士認定協会 代表理事 木村 崇治