



# 多良見・伊木力公民館だより

令和7年度11月号

(令和7年10月20日発行)

## 11月の講座[ご案内]

問合せ・申込先は開催する公民館に  
多良見公民館(43)0049、伊木力公民館(44)1002  
※ 申込み多数の場合は抽選となります。

多良見公民館 一般講座

### 「生前整理 ～後片付けの現場から～」

実際に後片付けをされた方のお話から、生前整理について考えましょう。

《開催日時》 11月11日(火) 10:00～12:00  
《講師》 (有)菅原産業 菅原 則和 さん  
《会場》 たらみ会館  
《定員》 成人・高齢者 50人程度  
《申込〆切》 11月4日(火)



多良見公民館 高齢者講座

### 明生教室

### 第7回：相続「あなたへの最後の贈り物」

専門家の話から相続に関して心がけておくことを学びます。

《開催日時》 11月18日(火) 10:00～12:00  
《講師》 諫早公証役場公証人 森 一朋 さん  
《会場》 たらみ会館  
《定員》 高齢者・成人 50人程度  
《申込〆切》 11月10日(月)



伊木力公民館 一般講座

### 史跡探訪「伊木力を歩く」

伊木力地区の史跡等をめぐります。

《開催日時》 11月25日(火) 9:30～12:30  
《講師》 諫早市美術・歴史館専門員  
大島 大輔 さん  
《持参品》 歩ける服装・靴、帽子、タオル、飲み物  
《集合場所》 多良見多目的研修館  
《定員》 成人 15人  
《申込〆切》 11月18日(火)



多良見公民館 一般講座  
**健康講座「気軽にタイ式ヨガ②」**

気軽にできるヨガで健康保持をしましょう。



《開催日時》 11月25日(火) 10:00～11:30  
《持参品》 運動のできる服装、ヨガマット、タオル、飲み物  
《講師》 山田 純 さん  
《会場》 たらみ会館  
《定員》 成人 15人  
《申込〆切》 11月17日(月)

多良見公民館 一般講座

**「気軽にバウンドテニス」** (3回講座)

気軽にバウンドテニスを楽しんでみませんか。

《開催日時》 ①11月28日、②12月12日、③12月19日(金)  
13:30～15:30

※12月5日はお休みです。

《持参品》 運動のできる服装、体育館シューズ、タオル、飲み物  
《講師》 長崎県バウンドテニス協会 長 塘 俊明 さん  
《会場》 多良見体育センター  
《定員》 成人 30人  
《申込〆切》 ①11月20日(木)  
②、③12月8日(月)



**伊木力公民館図書室だより**

**『こころとあたまの、深呼吸。』**

(第79回読書週間標語)

「2025・第79回 読書週間」が、10月27日(月)～11月9日(日)まで開催されます。読書週間は、読書の楽しさを伝え、すべての世代の人たちに本に親しんでいただくために設けられました。

時にはテレビを消して、ご家族で本を読んでみませんか。伊木力公民館図書室には多くの本を揃えております。どうぞ、お立ち寄りください。