



まなび

令和8年9月

諫早市
中央公民館だより

No61 2026年8月20日発行

住所／諫早市東小路町8番5号 電話／0957(23)1160

初心者でも安心！

1から学べるヨガ体験教室

運動不足解消と健康増進になり、老若男女楽しめます。

9月14日(月)13時30分～15時

【対象】成人 【定員】15人

【持参品】ヨガマット（持っていच्छる方）

水分補給用の飲み物 タオル

【会場】健康福祉センター 1階 多目的ホール

【申込締切】9月7日(月)

※申込多数の場合は抽選となります。

9月8日(火)の午後以降に公民館
へ確認(電話)してください。



おもちゃ病院

思い出の詰まったおもちゃを修理し、使い方も指導します。

【開催日】毎月 第2水曜日 10時～15時
第2土曜日 //

第4土曜日 //

9月は、9/9(水)、12(土)、26(土)の開催です。

【参加費】無料(ただし、部品代負担有)

★注意事項★

6月から会場が「社会福祉会館
(諫早市新道町948)」となっています。

お間違えのないようお願いします。



公民館講座報告

世界のスパイスを知る「井戸端カレー会議」

6月21日(日)、スリランカとネパール出身の方を講師に招いて標記講座を開催しました。まず最初に、カレーの材料(具材)の仕込み(切り出し)を参加者全員で行い、スリランカのカレー2種(鶏肉、かぼちゃ)とネパールのカレー(豆)を講師が調理しながら、スパイス等についての説明をしていただきました。そして、各グループで試食した後、講師からそれぞれの国についての話をお聞きし、国際理解が大いに深まる講座となりました。



暑い夏を乗り切る「健康体操教室①」

7月21日(火)、スポーツインストラクターの方を講師に招いて標記講座を開催しました。受講の皆さんは、筋トレ・ストレッチを行うにあたって、講師から、なぜそのような体の動きが必要なのかについての丁寧な説明を受け、身体のちょっとした動きやバランスの取り方にやや苦労したり、きつい状態の保持を我慢したりしながらも楽しく活動され、よい運動ができた、リフレッシュできたという声が多く聞かれた講座となりました。



問合せ／申込み

電話 0957(23)1160

- 電話か公民館窓口でお申込みください。
- 申込みの際は、氏名／住所／年代／電話番号
※日中連絡のつく番号をお願いします。
- 定員のある講座は、申込み多数の場合は抽選となります。
- 中央公民館以外の会場については、ご注意ください。