記号の説明　問…問い合わせ先　住…住所　☎…電話番号　内…内線番号
FAX…ファックス番号　M…メールアドレス　HP…ホームページ

受講料…1，100円
（テキスト代含む）
申し込み…1月6日㈪～1月31日㈮に問へ
※講座名、住所、氏名、連絡先必須
問役場総務課男女共同参画係
☎286-6665
FAX286-4523

町公民館単発講座

【プレゼントフラワーづくり】
歓送迎会などで送る花束を作ります。プレゼント用や、家に飾るのもオススメです！

講師…冨田　貴子氏（1級フラワーデザイナー講師）
日時…2月21日㈮
午後1時30分～3時30分
受講料…1，500円
定員…先着15人
場所…保健福祉センターはぴねす
持参品…ビニール袋（持ち帰り用）
申し込み…後述のとおり

【新年の縁起物～肥後こま作り～】
江戸時代から、縁起物や土産物として親しまれてきた肥後こまを作りませんか。（2つ作成予定）

講師…竹原　栄太郎氏（工房トップクラフト）
日時…2月18日㈫　午後2時～4時
受講料…1，500円
定員…先着10人
場所…保健福祉センターはぴねす
持参物…なし
申し込み…どちらの講座の場合も、1月15日㈬～1月29日㈬に左記へ。
問役場生涯学習課生涯学習係
☎286-3337

「骨盤&体幹」講座生募集

全身のストレッチと筋力トレーニングを行います。体の土台となる「骨盤」と「体幹」のトレーニングで、立つ・歩く・支えるなどの日常動作の機能を向上させましょう。健康運動指導士が丁寧に指導します。
日時…
①1月14日から毎週㈫で全10回
②1月16日から毎週㈭で全10回
※どちらも午後2時～3時。曜日は㈫㈭で振り替え可能。
場所…町公民館飯野分館
対象…16歳以上の人
定員…20人（達し次第締め切り）
参加費…5，000円
持参物…タオル、飲み物、動きやすい服装
申込方法…電話で左記まで。
問熊本YMCA☎287-1611

みんなの掲示板

①益城走ろう会練習会

日本オリンピック委員会から強化スタッフスポーツコーチを委嘱されたこともある野田誠二さんが指導します。（雨天中止）
とき　1月5日・19日、2月9日・23日、3月15日・22日、午後3時集合
ところ　町民グラウンド

②フルチャレ練習会

15キロ以上を目標とした、フルマラソン向けの練習会です。
とき　1月12日、2月2日
午前9時集合（雨天中止）
ところ　パークドーム
問益城走ろう会（木下）
☎090-9470-8287

益城キッズスポーツ会員募集

跳び箱・鉄棒・縄跳びなどを行う基礎運動教室です。体験入会も可能ですので、ぜひお問い合わせください。
とき　毎月3回ずつ（土曜日）
午後4時～4時50分
ところ　保健福祉センター
問益城キッズスポーツ（濱口）
☎080-1736-7561

「助けて！　と言おう」講演会

安全な1人暮らしへの7つの工夫をご紹介します。講演の予約は、申込み書を役場福祉課／保健福祉センター／交流情報センターで配布しており、電話予約もできます。参加費無料。定員は100人です。講師は住民流福祉総合研究所の木原孝久所長をお迎えします。
とき　3月15日㈰
午後1時30分～3時
ところ　保健福祉センター
問ましき難病友の会（山下）
☎090-9070-6846

▼掲載の申し込みは、掲載希望発行月の前々月末日までに役場企画財政課広報係（☎286-3223）へ。編集の都合上、掲載できない場合もあります。