

主催定期講座

「デジカメ編集講座」講座生募集



日 程 11月8日～12月6日の主に火・木曜日(全8回)
時 間 午後1時半～3時半
募集人員 15人(先着順)
 ※基本的なパソコン操作のできる人が対象です。
場 所 男女共同参画センター輝らめき館 大講習室
費 用 受講料 1,000円(申し込み時にお支払いください)
持 参 品 ノートパソコン
申込期間 10月16日(火)～24日(水)まで
 ※定員になり次第締め切ります。

主催(単発)講座

募集期間：10月16日(火)～24日(水)

講 座 名	リンパドレナージュ ～セルフケアで歪み取りとむくみ対策～
日 時	10月29日(月) 午前10時～正午
講 師	菅田 ゆみ氏
募集人数	30人 先着順
そ の 他	受講料：無料 ※運動ができる服装でお越しください ※マットの貸し出しあります

リンパドレナージュは両手の指先を使ってポンプが水を吸い上げるように、優しくなでるようにマッサージしてリンパ液の流れを活性化し、人の身体にとって不必要な異物や老廃物を集め、排出するテクニックです。



各 講 座 の お申し込み

必ず男女共同参画センター窓口で申し込んでください。

受付時間 ●月～金曜日…午前8時30分～午後9時 ●土曜日…午前8時30分～午後5時
※ただし、日曜日、祝日は休館です。

受講資格 益城町に居住するか、または、職場を有する男女(学生は対象外です)
無料託児 1歳から就学前まで(講座を申し込む際に申請してください)

催し

●全国造園フェスティバル

楽しいイベント盛りだくさん
とき 10月7日(日)
午前10時～午後3時

ところ テクノ中央緑地公園
 ④(有)田上樹楽園

☎ 245・0426

●開館7周年記念

―人間国宝作品展―
とき 10月25日(木)
午前10時～午後5時

ところ 犬飼記念美術館
 ④益城病院(田中)

☎ 286・3611

募集

●フルマラソンに自信をつけよう☆自由参加の練習会開催

とき 第1回11月25日、第2回
1月20日、午前8時スタート

ところ 益城町総合体育館集合
 ④益城走ろう会

☎ 286・6066(村口)

