

**主催(単発)講座**

募集期間：12月13日(木)～19日(水)

**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** 12月21日(金) ※10月のリンパドレナージュの  
午前10時～正午 講座と内容は同じです。前回受  
**講師** 菅田 ゆみ 氏 講された人はご遠慮ください。  
**募集人数** 30人 先着順 ※当日は運動のできる服装でお越  
**その他** 受講料：無料 しください。  
※マットの貸し出しあります。



**日時** 12月26日(水)  
午後1時30分～3時30分  
**講師** 上村 香奈子 氏  
**募集人数** 15人 先着順  
**その他** 受講料：無料  
材料費：1,000円



**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**

●大集合さまさまな花器

— 犬飼翠雪花歴の脇役展 —

とき 12月20日(木)

午前10時～午後5時

ところ 犬飼記念美術館

☎ 益城病院(田中)

☎ 286・3611

●クリスマスおはなし会

工作タイムもあるよ!!

とき 12月9日(日)

午後2時～3時

ところ 町交流通報センター

☎ おはなし会ポプリ(宮崎)

☎ 286・1970

▼このコーナーに掲載を希望する人は、  
役場広報係まで申し込んでください。  
☎ 286・31111 ☎ 2003

**みんなの  
掲示板**