

## マタニティヨガ

大竹会館 ☎2226

お腹の中の赤ちゃんと一緒に  
ヨガの呼吸法でゆっくり体  
を動かしましょう。

とき

1月23日(月)

10時～12時

ところ 大竹会館

対象 安定期に入った健康

な妊婦(夫婦可)

講師

原田しげみさん(ヨガ講師)

定員 10人

持参品

バスタオル2枚、タオル2

枚、動きやすい服装

申し込み

前日までに大竹会館へ。

## 赤ちゃんピクニック よここね

生涯学習課 ☎5800

親子で歌ったり、リトミック

で体を動かしたり、手遊び

や工作などをして、お子さん

と一緒に母さんも楽しませ

ましょう。

とき

2月6日(月)

10時～11時30分

ところ 総合市民会館

対象 平成27年4月2日か  
ら28年4月1日生まれの子ど  
もと保護者

講師 野坂幸枝さん(ピッ  
コロキッズ)

定員 20組(申込順)

持参品 クレヨン

申し込み 1月5日(木)から生

涯学習課へ。

## カラダがよろこぶ 健康講座

栄公民館 ☎6688

①チューブトレーニングに挑戦

チューブを使って筋肉を刺

激しましょう。

②脳とカラダを使って脳トレ

体だけでなく、脳も元気に

していきましょう。

とき

①1月10日(火) 14時～15時

②1月23日(月) 10時～11時

ところ 栄公民館

講師

①松田明さん

(運動トレーナー)

②高橋航平さん

(健康運動実践指導士)

定員 各20人

持参品

運動しやすい服装、飲み物

申し込み

前日までに栄公民館へ。

## 地域ジン 学びのカフェ1月 フリリピン・ミンダ ナオの研修生訪問 公民館DE国際交流

玖波公民館 ☎7084

地域課題と自治体の役割を  
テーマにフリリピンの研修生

6人(行政・大学・NGO関

係者など、将来自治政府を担

う人材)が玖波公民館を視察

訪問します。

研修生が学んだことを、

「学びのカフェ」で発表しま

す。公民館で行う国際交流に

皆さんの参加をお待ちしてい

ます。(英語通訳付)

※ 県、広島大学がJICA

(国際協力機構)協力によ

り行うものです。

とき

1月14日(出)

13時30分～15時30分

ところ

玖波公民館

ゲストスピーカー

吉田修さん(広島大学学

院社会科学科教授)

申し込み

直接または電話で玖波公民  
館へ。

## 市役所ギャラリー作品展示

問い合わせ 生涯学習課 ☎5800

とき 5月31日(水)まで

ところ 市役所ギャラリー(市役所本庁舎 2階) 市民税務課前・3階 エレベーターを降りて右側)

区分	題名	氏名
日本画	ねぎ坊主	河内友美
日本画	桐の花の咲く頃	佐々木 絹江
日本画	睡蓮	中原 洋子
日本画	朝顔	平池 相子
日本画	黎明	柴田 功子
日本画	冬瓜	野上 圭吾
日本画	夏の終わり	坂光 恭子
日本画	らん	新出 瑞雄
洋画	輝	小林 馨
洋画	聖湖秋色	柴田 晃久

区分	題名	氏名
洋画	行	政岡 セツオ
書	石川啄木のうた	早川 久美子
書	知遠不知近	森川 留美
写真	凜と咲く	一本杉 陽子
写真	春の田	鈴木 正子
写真	ゲット	津川 永子
七宝焼	貴婦人	田中 孝子
和紙ちぎり絵	ほうづき	村田 美貴子
手描友禅	初雪	尾賀 征子
手描友禅	秋	野田 和子