



中央公民館 電話:2-0003 Fax:2-0815
布施公民館 電話:7-4314 Fax:7-4251

五箇公民館 電話:5-9011 Fax:5-9012
都万公民館 電話:6-2273 Fax:6-2282

募集

裏千家茶道教室

- 日 程：【子ども対象】
4/14・5/19・6/16・7/21・8/11
9/1・10/20・12/15・1/19・2/16
3/15（各日曜日）
【大人対象】
4/21・5/26・6/23・7/14・8/25
9/29・10/13・12/8・1/12・2/9
3/8（各日曜日）
- 時 間：14:00~16:00
- 場 所：隠岐島文化会館 1F 娯楽室
- 講 師：内山佳子（宗佳）さん他
- 内 容：茶道を始めるきっかけとして、お茶を身近に感じられるような内容です。経験者向けの指導もあります。中途参加あるいは1回のみ参加も可能です。お気軽にお申込みください。
- 募集人数：各20名程度
- 対 象：子ども対象については幼児から高校生
但し、幼児・小学生低学年は保護者同伴
- 参加費：500円/回（子ども）
※4・5月のみ、6月以降は未定
1,500円/回（大人）
- その他：帛紗（ふくさ）小帛（こぶくさ）お茶用の扇子 懐紙（かいし）その他諸道具を持っておられる方は、ご持参ください。
- 申込み切：4月10日（水）
- 申込み・問合せ先：【4・5月参加の子ども】
中央公民館
【6月以降参加の子どもと大人】
内山佳子（宗佳）
090-7129-0584



高齢者教室

募集

あけぼの教室

31年度 新規受講生募集！！

隠岐の島町に在住の60歳以上の方を対象に“見る”“聞く”“身体を動かす”を3本柱に、生涯学習の一環として年間を通じて10回程度の活動を行います。受講生が中心となって運営し、各種講座を開催します。仲間づくりを行いながら楽しく活動してみませんか？

《募集内容》

- 年会費：4,000円
（開講式時に集金）
（※活動内容により別途徴収あり）
- 定 員：若干名
- 申込み切：4月12日（金）
- 申込み・問合せ先：中央公民館
※現会員が優先となり、申込多数の場合は、お断りする場合がございます。ご了承ください。



《30年度の活動紹介》

- 開講式
- あけぼの会員「交流会」
- 海上保安署・隠岐酒造見学
- 軽スポーツ「クロリティ・ソフトバレー」
- 島外研修旅行
（姫路城・岡山後樂園等）
- 隠岐歴史講座
- ポーランド家庭料理づくり
- 新年会
- そば打ち体験
- 閉講式

高齢者教室

募集

都万福館

31年度 新規受講生募集！

- 年会費：2,000円（事業内容により別途徴収あり）
- 定 員：40名
- 対 象：都万地区在住の60歳以上の方
- その他：内容等詳細については、別途配布のチラシにてご確認ください。
- 申込み切：4月12日（金）
- 申込み・問合せ先：都万公民館



いすにすわったままでも大丈夫

募集

頭と身体の リフレッシュ体操

- 日 時：4月24日（水）
10:00~12:00
- 場 所：布施児童公園
※雨天時、布施公民館
- 講 師：稲葉絵美さん（高齢者運動指導士）
- 参加費：無料
- その他：体操のできる服装で、上履きを持ってきてください。定員はありませんが、事前にご連絡ください。
- 申込み切：4月23日（火）
- 申込み・問合せ先：布施公民館



体操後、
ニュースポーツにも
挑戦してみましょ

幸齢者ふるさと学園

報告

身体にやさしい料理教室

2月19日（火）五箇生涯学習センターにて「身体にやさしい料理教室」を開催しました。

最初に、役場保健課栄養士の三島さんから「高血圧を予防・改善するための食事として減塩とカリウムの摂取」について学びました。続いて、食生活改善推進協議会五箇地区会員の皆さんに協力していただき、大根など旬の野菜料理や魚のカレームニエルなど身体にやさしい料理をつくり全員で美味しくいただきました。



五箇公民館

報告

2月26日（火）五箇生涯学習センターにて、舞台の音響や照明について学ぶ「ステージテクニカルアカデミー」を開催しました。

五箇生涯学習センターの舞台設備を使い、島根県民会館並びに東京文化会館から劇団四季の舞台技術者だった講師の方々にお越しいただき、基本的なことから実践的テクニックまで多岐にわたって教えていただき、参加者のスキルアップに繋げることができました。今後の文化施設を活かすことに繋がるとても有意義な講座でした。

五箇生涯学習センターの舞台設備を使い、島根県民会館並びに東京文化会館から劇団四季の舞台技術者だった講師の方々にお越しいただき、基本的なことから実践的テクニックまで多岐にわたって教えていただき、参加者のスキルアップに繋げることができました。今後の文化施設を活かすことに繋がるとても有意義な講座でした。



都万公民館

報告

しいたけ菌入れ体験教室

3月3日（日）美田地区里山にて「しいたけ菌入れ体験教室」を開催しました。小学生を対象に都万RUN会の皆さんの丁寧な指導のもと、みんなで協力しながら一所懸命菌入れを行いました。菌入れ体験後はしいたけの収穫もさせていただき、貴重な体験をすることができました。

