

対 象 者 菊池市内在住 または 菊池市内に在学・在勤の方

受 講 料 講座により異なります
※材料費が未定の講座については、+材料費 と表記してあります。

申込方法 1. ハガキによる申し込み
下の申込ハガキ（または官製はがき）に必要事項をご記入いただき
郵送 または お近くの公民館にご持参ください
2. 申し込みフォームによる申し込み
<https://logoform.jp/form/fJeH/kouza2025>
へアクセスし、必要事項をご記入ください



申し込みフォームはこちら

注意事項 *申込結果については、締切後1か月以内にハガキで通知します。なお、受講決定のハガキは、申込者本人のみ有効です。他者への譲渡はできません。
*定員を上回る申し込みがある場合は、主催者側で抽選を行います。キャンセル等による受講者の補充の場合も同様です。
*申し込みが一定数に達しない場合は、中止となることがあります。
*受講のキャンセルについては、開講日の1週間前までに電話にて必ずご連絡ください。
*開講日以降の途中キャンセルについても、必ずご連絡ください。但し受講料の返金は致しません。



講座に関するお問い合わせは、担当の各公民館へどうぞ

菊池市生涯学習センター KiCROSS

〒861-1331 菊池市隈府 872 番地 1

1 階 中央図書館 TEL 0968-25-1111

2 階 中央公民館 TEL 0968-25-1672
FAX 0968-25-2929

菊池市七城公民館

〒861-1353 菊池市七城町甲佐町 74 番地 1

TEL 0968-25-1580 FAX 0968-26-5171

菊池市旭志公民館

〒869-1295 菊池市旭志小原 240 番地

TEL 0968-25-3332 FAX 0968-23-3077

菊池市泗水公民館

〒861-1212 菊池市泗水町豊水 3565 番地

TEL 0968-25-2028 FAX 0968-38-6515

〒861-1331 菊池市隈府 872 番地 1
菊池市中央公民館 行

〒861-1353 菊池市七城町甲佐町 74 番地 1
菊池市七城公民館 行

〒869-1295 菊池市旭志小原 240 番地
菊池市旭志公民館 行

〒861-1212 菊池市泗水町豊水 3565 番地
菊池市泗水公民館 行

※送付先を囲んでください。

お手数ですが
85円切手を
お貼り下さい



令和7年度 公民館主催講座 受講生募集

前期 通年



締切

令和7年

4月17日(木)必着



来館
22時まで

専用フォーム
24時まで



中 七 旭 泗
央 城 志 水



菊池市生涯学習センター
(中央公民館・中央図書館)
七城公民館・旭志公民館・泗水公民館

成果活用特別講座 1 講座



中央「デジタル」だって怖くない！
～地域1のデジタルマスターになろう～

地域にスマホやデジタル機器の使い方を教えてくれる人がいたら…。そう考えたことのある皆さん！“地域の先生”にあなたがなってみませんか？便利なアプリや機器について、その使い方と教え方を学びます。めざせ！地域1のデジタルマスター！

対 象▶全市民（QR コードの読み込み方が分かる方）

日 程▶5/12, 5/26, 6/2, 6/16, 6/30, 7/14, 7/28, 8/4（全て月曜日）

時 間▶10:00～11:30 受講料▶無料 定員▶16人 場 所▶中央公民館

各回の内容や、参加方法などの詳細は、別チラシにてお知らせします。



スマホ入門【アンドロイド版】（中央公民館）



健康な体を手に入れよう！（七城公民館）

申し込みはがき裏面【申し込み欄】

ふりがな 氏 名	きくち はなこ 菊池 花子	性 別	年 齢 歳
住 所 〒	861-1331 菊池市隈府 872 番地 1	電話（日中連絡のとれる番号） 080-0000-0000	
講座番号 31	講座名 防災に役立つ、気象と地震の仕組み		

記入例

＊参加される方の情報を記入してください。

＊**年齢制限・性別制限**のある講座へ申し込みをされる場合のみ、年齢・性別をご記入ください。制限のない講座へ申し込みされる場合は、記入の必要はありません。

＊右のはがきに入らない場合や、追加で申し込みをされる場合は、官製はがきに同様の内容を記載してお送りください。

▶パンフレット および 講座カリキュラムは、
キクロスのホームページからも確認できます。
<https://www.city.kikuchi.lg.jp/kicross/>



＊キクロスホームページ
⇒中央公民館
⇒イベント
から確認できます。
←QR コードはこちら

【記号の見方】

今年度新規開催講座

NEW
01

中央 菊池さわやか大学

←開催講座名

＊申込書にはこちらを記入してください

↑担当公民館
通し番号

年齢

←年齢制限あり

性別

←性別制限あり

健康

←健康ポイント対象講座



←初心者向け講座

★受講希望者が多数の場合には抽選となりますので、締切までにお申し込みください。（抽選となった場合、締切後の受付はできません。）

市民大学 4 講座

対象：50 歳以上の市民

01 中央 菊池さわやか大学 **年齢**
～つどい、学び、広がる笑顔の輪～

「睡眠」「健康」「情報」など、様々なテーマの教養講座を開催します。1 1月は館外研修として、北里柴三郎のふるさと・小国町を巡る旅を予定しています。人生を楽しく生きるために、みんなで笑顔の輪を広げましょう！

日 程▶5/15, 6/19, 7/31, 9/18, 10/16
11/20, 1/15, 2/19（全て木曜日）

時 間▶10:00～12:00

回 数▶全8回 定 員▶90人

場 所▶中央公民館 受講料▶1,000 円

03 旭志 旭志わくわく大学 **年齢**
～笑い合い、助け合い、高め合い～

いくつになっても心と体は若々しく。心身の健康、防災、安全、芸術鑑賞も行います。笑い合い、助け合い、互いに高め合いより充実した日々を楽しみましょう。

日 程▶5/27, 6/17, 7/15, 9/16, 10/21
11/18, 1/20, 2/17（全て火曜日）

時 間▶10:00～12:00

回 数▶全8回 定 員▶100人

場 所▶旭志公民館 受講料▶1,000 円

02 七城 七城楽しく学ぶ大学 **年齢**
～楽しく学んで生き生き人生～

楽しく学びながら交流しませんか。健康づくりのコツや、人生を楽しく生きるための知恵を7回の教養講座に詰め込みました。また、音楽鑑賞や館外研修も行います。この講座に参加して、これからの生きがいづくりを始めましょう。

日 程▶5/14, 6/11, 7/9, 9/10, 10/8
11/12, 12/10, 1/14（全て水曜日）

時 間▶10:00～11:30

回 数▶全8回 定 員▶100人

場 所▶七城公民館

受講料▶1,000 円＋材料費 150 円

04 泗水 ふるさと生き活き大学 **年齢**
～今日も楽しく学んで、元気にいきましょう!!～

歴史と健康、生き方、暮らし方など、専門の講師をそろえて、受講者のために知識と学びの機会を泗水公民館が提供します。今年の秋は、身近なところで山鹿方面の歴史建造物などを見学します。

日 程▶5/21, 6/18, 7/16, 9/17, 10/15
11/19, 1/21, 2/18（全て水曜日）

時 間▶10:00～12:00

回 数▶全8回 定 員▶200人

場 所▶泗水ホール

※5/21（水）のみ泗水公民館

受講料▶1,000 円

ふりがな 氏 名	性 別	年 齢 歳
住 所 〒	電話（日中連絡のとれる番号）	
講座番号	講座名	
ふりがな 氏 名	性 別	年 齢 歳
住 所 〒	電話（日中連絡のとれる番号）	
講座番号	講座名	
ふりがな 氏 名	性 別	年 齢 歳
住 所 〒	電話（日中連絡のとれる番号）	
講座番号	講座名	
ふりがな 氏 名	性 別	年 齢 歳
住 所 〒	電話（日中連絡のとれる番号）	
講座番号	講座名	

学校名・勤務先名（市外在住の方のみ）

**申し込みは、お近くの公民館あてに
郵送 または ご持参ください**

図書館講座

★詳細は、図書館内掲示板 および 図書館ホームページでお知らせします。

おはなし会

年齢にあわせた絵本の読み聞かせや手遊び・わらべうたがあります。

対 象▶どなたでも

日 時▶中央：赤ちゃんおはなし会 第4水曜日 10:30～
おはなし会 毎週土曜日 10:30～

泗水：赤ちゃんおはなし会 第4金曜日 11:00～
おはなし会 第2・4土曜日 11:00～

七城：第3土曜日 11:00～

旭志：第3土曜日 14:00～

場 所▶各図書館内

定 員▶15人程度 参加費▶無料



きくち圏域電子図書館

パソコン、タブレット、スマートフォンから、いつでも、どこからでもアクセスでき、電子書籍を読むことができます。図書館に利用登録されている方（菊池市に在住・在勤・在学）は利用することができます。使い方はHPをご覧ください。



ホームページアドレス

<https://www.d-library.jp/kikuchi/g0101/top/>

イベント情報はこちら！

図書館では、各種イベントやおすすめの本など様々な情報を発信しています。ぜひご覧ください。

ホームページ Facabook Instagram Youtube



菊池市立図書館のご案内

菊池市中央図書館

TEL 0968-25-1111

【開館時間】

火～金 9:00～19:00

土・日・祝 9:00～17:00



【休館日】

毎週月曜日※祝日でも休館

年末年始・特別整理期間

菊池市七城図書館

TEL 0968-25-1580

【開館時間】

火～土 9:00～17:00



【休館日】

毎週日・月曜日

年末年始・特別整理期間

※祝日は曜日通りに開館または休館

菊池市泗水図書館

TEL 0968-25-1115

【開館時間】

火～金 10:00～18:00

土・日・祝 10:00～17:00



【休館日】

毎週月曜日※祝日でも休館

年末年始・特別整理期間

菊池市旭志図書館

TEL 0968-25-3332

【開館時間】

火～土 9:00～17:00



【休館日】

毎週日・月曜日

年末年始・特別整理期間

※祝日は曜日通りに開館または休館

教養講座 22講座

NEW 05 泗水 作ってみたい「折り紙」に挑戦！ ～昔を思い出して、仲間と楽しもう～

折り紙で見た目もかわいいコマや、時間をかけて作るくす玉やユニット折り紙など、おしゃべりしながら仲間と一緒に作ってみませんか。図書館より折り紙の本の紹介や、作り方を教えていただきます。作品は公民館に展示もできます。

対 象▶全市民

日 程▶5/15, 6/12, 7/10, 8/7, 9/11, 10/9,
11/13 (全て木曜日)

時 間▶10:00～11:30

回 数▶全7回 定 員▶20人

場 所▶泗水公民館 受講料▶700円＋材料費

NEW 07 泗水 今年は菊の栽培に挑戦！！ ～「菊まつり」に並ぶような菊を育ててみよう～

私たちの生活になじみのある菊の花。鉢植え栽培の基本を学び、大切に手をかけて育ててみませんか？今回は初心者向けに小菊とマムに挑戦！11月に開催される菊まつりやキクロスまつりの出品をめざします。

対 象▶全市民

日 程▶5/28 (水), 6/16 (月), 7/2 (水), 8/8 (金)

時 間▶10:00～11:30

回 数▶全4回 定 員▶15人

場 所▶泗水公民館

受講料▶3,000円 (材料費含む)

09 七城 ハンドメイドのかごバッグ ～紙バンドの世界観をあなたの手で～

紙バンドやPPバンドでオリジナルのかごバッグを作ってみませんか！制作の楽しさや、難しさを味わいながら手作りの良さを感じましょう。初心者の方でも大丈夫！

対 象▶全市民

日 程▶5/29, 6/12, 6/26, 7/10, 7/24, 8/7
(全て木曜日)

時 間▶19:00～21:00

回 数▶全6回 定 員▶15人

場 所▶七城公民館

受講料▶3,100円 (材料費含む)

NEW 10 中央 リアルに描く絵画講座 ～初心者向けの立体の描き方～

アクリル絵の具の使い方や描き方など、技法を学んで、どうリアルに描くかを実践します。初めての方も安心して参加できる講座です。

対 象▶全市民

日 程▶6/3, 6/10, 6/17, 6/24, 7/1, 7/8
(全て火曜日)

時 間▶10:00～12:00

回 数▶全6回 定 員▶20人

場 所▶中央公民館

受講料▶3,100円 (材料費含む)

06 泗水 さあ、あなたも漬物名人！！ ～食卓にもう一品、ご飯が進む簡単にできるお漬物～

塩漬け、味噌漬け、糠漬け、粕漬けなどさまざまな漬け方がありますが、この講座では、簡単にできる一夜漬け的なものを作ります。ご家庭でぜひお試しください。

★はじめて受講される方優先の講座です。

対 象▶全市民

日 程▶5/27, 6/10, 6/24 (全て火曜日)

時 間▶13:30～15:00

回 数▶全3回 定 員▶20人

場 所▶泗水公民館

受講料▶2,100円 (材料費含む)

NEW 08 中央 きくち文化ものがたり ～菊池の誇り高き文化や歴史を再認識～

「新・菊池文化物語 (H16)」をもとに、近世から近代における菊池の歴史的文化を、くらし (嶋屋日記)、教育 (私塾)、水利事業 (井手)、戦争 (飛行場)、産業 (刀工) の観点から学びます。

対 象▶全市民

日 時▶5/29, 6/12, 6/26, 7/10, 7/24
(全て木曜日)

時 間▶10:00～11:30

回 数▶全5回 定 員▶30人 受講料▶500円

場 所▶中央・泗水公民館、西部市民センター



さあ、あなたも漬物名人!! (泗水公民館)

11 泗水 自給自足の家庭菜園を始めてみよう!! ～育てる喜びと実る幸せと四季の野菜を楽しみましょう～

庭やプランターなどでおなじみの野菜を育ててみましょう。野菜の成長を楽しみながら育て、収穫できたら食べる楽しみもひとしおです。

対 象▶全市民

日 程▶6/3, 6/17, 7/1, 7/15 (全て火曜日)

時 間▶10:00～12:00

回 数▶全4回 定 員▶20人

場 所▶泗水公民館

受講料▶400円＋材料費

12

旭志

旭志手話スクール
～手話からはじまるコミュニケーション～

手話は、手や指、顔などの動きを使って表現する視覚言語です。8回の講座で基礎から学び、まずは自己紹介など身近な手話を使えるようになって、仕事や生活の中で簡単な日常会話ができる優しいまちづくりをめざしましょう！

対 象▶全市民
日 程▶6/3, 6/17, 7/1, 7/15, 8/5, 8/19, 9/2, 9/16 (全て火曜日)
時 間▶19:00 ～ 20:30
回 数▶全8回 定 員▶16人
場 所▶旭志公民館 受講料▶800円



大人のためのやさしいギター教室（旭志公民館）

NEW 15

旭志

はじめてのウクレレ講座
～始めよう！楽しいウクレレ～

弦楽器に興味があるけど、ギターはちょっと難しい…というあなた！超初心者向けとして、ウクレレをみんなで弾ける曲から始めます。★ウクレレはご持参いただくか、お持ちでない方は貸し出しもあります。(1コマ100円)

対 象▶全市民
日 程▶6/6, 6/13, 6/20, 6/27, 7/4, 7/11 (全て金曜日)
時 間▶19:30 ～ 21:00
回 数▶全6回 定 員▶10人
場 所▶旭志公民館 受講料▶600円

17

旭志

やさしいフォークギター教室 パート2
～もう少し弾けるようになりたい方へ～

もう一度、ギターを始めてみませんか。昔懐かしいフォークソングを中心に練習し、最後にはみんなで演奏できるように学びます。★ギターはアコースティック、クラシックを問いませんが、参加される方はご持参ください。

対 象▶全市民（ギターの経験がある方）
日 程▶6/13, 6/20, 6/27, 7/4, 7/11, 7/18 (全て金曜日)
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全6回 定 員▶10人
場 所▶旭志公民館 受講料▶600円

NEW 13

中央

気持ちよ、届け！話しことば講座
～人前でもっと上手に話せたら～

ラジオやMCで活躍する講師が、発声・ことば選び・ロールプレイングなど実践を交えて楽しくレッスン。人前でスムーズに話すコツや、正しい話しことばを身につけてみませんか？会議や集会などの司会をする際にも役立つ「話せる」スキルを学びます！

対 象▶全市民
日 程▶6/4, 6/11, 6/18 (全て水曜日)
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全3回 定 員▶12人
場 所▶中央公民館
受講料▶600円（資料代含む）

14

泗水

パッチワークキルトの小物づくり
～キルトで魅力的な一品を～

色とりどりの小さな布をつなぎ合わせて、世界に1つのあなたのオリジナル作品を作ってみませんか？ステキな作品と一緒に作りましょう！！

対 象▶全市民
日 程▶6/4, 6/25, 7/23, 8/20, 9/10, 10/8, (全て水曜日)
時 間▶10:00 ～ 12:00
回 数▶全6回 定 員▶15人
場 所▶泗水公民館 受講料▶600円＋材料費

16

七城

ドライフラワーで日本の季節を彩る
～その魅力を日常で感じてみませんか？～

お手入れ簡単で、長～く楽しめるドライフラワーは、和洋問わず様々なインテリアアイテムとして活躍します。心落ち着く時間と、癒しの空間をあなたらしい作品で飾ってみませんか！

対 象▶全市民
日 程▶6/11, 7/2 (全て水曜日)
時 間▶19:00 ～ 21:00
回 数▶全2回 定 員▶10人
場 所▶七城公民館
受講料▶7,200円（材料費含む）

NEW 18

泗水

ようこそ和菓子の世界へ
～あの和菓子が！！気軽に作れます～

日本の伝統的お菓子。四季を感じることができ、最近では映え！！する和菓子。食べるのがもったいないくらい。自宅で気軽にできる和菓子と一緒に作りませんか？おはぎ(3色)、大福、わらびもちを予定しています。

対 象▶全市民
日 程▶6/13, 6/27, 7/11 (全て金曜日)
時 間▶13:30 ～ 15:30
回 数▶全3回 定 員▶15人程度
場 所▶泗水公民館
受講料▶2,700円（材料費含む）

こども講座 10講座

★詳細や申し込み方法については、各学校を通して別途案内します。
今回はお知らせのみです。

★

泗水

わくわく・ドキドキ・おもしろ科学あそび
～身近な物の不思議な動きや変化を実験して確かめよう～

授業ではできない楽しい科学実験をやってみよう。君の知的好奇心をきっと満足させます！
夏休みの宿題や自由研究、科学展にも応用可。

開催月▶6月 対 象▶小学4～6年生

★

旭志

旭志お茶教室
～お茶を通して日本のおもてなしの心を感じよう～

日本の伝統文化である「茶道」。茶道の所作を通して、おもてなしや思いやりの心を身につけましょう。茶道を生かして、国際社会に貢献できるかも。お抹茶や和菓子のおいしさ、美しさにもふれ、立ち居振る舞いに自信が持てるようになりますよ。

開催月▶6月～10月 対 象▶小学生～中学生

★

七城

わくわく・ドキドキ自然発見隊 i n きくち
～大自然から気づく・知る・学ぶものとは？～

自然や社会の現実に触れる実際体験は、子どもたちの「生きる力」を育みます。感動や驚き「気づく・知る・学ぶ」と自らが考え・判断する絶好の機会です。この夏休みは菊池の大自然に飛び込み、自由研究にも活用してみませんか？

開催月▶7月 対 象▶小学4～6年生

★

七城

親子で学ぶ「お金」のキホン講座
～親子でお金との付き合い方を学びませんか。～

金融教育が義務化され、学校でもお金の勉強がはじまります。親子で「お金」の話をする機会を持ちませんか。親子で学ぶ「お金」の基本講座です。

開催月▶8月 対 象▶小学生と保護者

★

中央

熊本高専生から学ぶプログラミング教室

「プログラミング」について、熊本高専の先生と学生の皆さんから、分かりやすく教えてもらいます。あなたの指示ひとつで自由にモノづくりができます。プログラミングを楽しみながら学んでみませんか？

開催月▶8月 対 象▶小学4～6年生



★

旭志

子ども将棋教室・大会（冬休み）
～判断力・思考力・集中力を身につけよう～

将棋指導者の皆さんによる分かりやすい指導を受けながら、将棋の世界に入門してみませんか。将棋を通して培う集中力は、いろんな場面で発揮できることでしょう。冬休み大会で自分の実力を発揮してみましょう。

開催月▶6月～2月 対 象▶小学生～中学生

★

中央

子どもキクロス教室
～体験活動を通して、菊池のよさを発見しよう～

菊池の様々な場所で、楽しい体験活動を行います。素敵な人との出会いもあります。さあ、あなたも菊池のよさを発見する旅へ。

開催月▶6月～10月
対 象▶小学生（1～2年生は保護者同伴）

★

泗水

『生きる力』養成講座
～魚焼いて食って、淹つぼドボン！ with かるた～

昔は当たり前に行っていた川遊びと魚とり。あの楽しさを、安全管理のもと提供します。かるたで知的遊びも！今こそ頭と体を楽しみながら鍛えよう！

開催月▶7月～10月 対 象▶小学4～6年生

★

泗水

自然の木に触れて感じてみよう
～木材を使って自由に作品を作ってみよう～

夏休みの親子体験学習はにぜひこの講座で！小さな木材を自由に組み立て木工作品を作ってみよう。熊本県（菊池）の林業、森林の仕組みをクイズで楽しく学び、本物の木の香りも感じられる木育講座です。

開催月▶8月 対 象▶小学生と保護者

★

泗水

プログラミング講座
～プログラミングの面白さを知ろう～

簡単なプログラムを使い球体を自在に操ってみよう。自分が作ったプログラムにより球体に命を吹き込むような体験ができます。

開催月▶8月～9月 対 象▶小学生

動画配信講座 1 講座

A

中央

デジタル社会を生きる子どもたちへ（パート2）
～情報渦に対応する資質・能力、そして、関わり方は…～

社会の急激な変化は、子どもたちを取り巻く環境にも大きな影響を与えています。とりわけデジタル化への急速な移行は教育現場にも浸透しています。未来社会の創り手となる子どもたちに、デジタル社会に求められる資質・能力を身に付けるための環境づくりについて学びます。
※事前収録した動画の配信です。配信開始時刻以降、いつでも、何度でも視聴可能です。

対 象▶就学前及び学童期の子どもをもつ保護者等
配信日程▶6/20, 7/25（全て金曜日）
配信時間▶10:00（録画配信） 回 数▶全 2 回 受講料▶無料
アクセス先▶<https://www.city.kikuchi.lg.jp/kicross/article/list/2015.html>
その他▶動画配信のため、どなたでも受講可能です。申し込みの必要はありません。
配信時間以降いつでも視聴可能です。





元気の学び舎【キクロス教室】（中央公民館）



旭志お茶教室（旭志公民館）

特設講座 4 講座

40

中央

リラックスストレッチ
～合気道で心も身体もリラックス～

合気道の正しい姿勢や体の使い方や呼吸法を学ぶリラックス体操です。
※投げたり等の本格的な合気道ではありません。

対 象▶18 歳から 75 歳までの市民
日 程▶5/8, 5/15, 5/22, 5/29, 6/5, 6/12, 6/19, 6/26, 7/3, 7/10（全て木曜日）
時 間▶19:30 ～ 20:30
回 数▶全 1 0 回 定 員▶20 人
場 所▶中央公民館 受講料▶500 円

年齢

健

41

泗水

泗水公民館 × 明治安田生命
わたしと家族の「そうぞく」講座【泗水会場】

「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！
よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ＆エンディング」について考える講座です。

対 象▶全市民
日 程▶7/22, 7/29, 8/5（全て火曜日）
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 3 回 定 員▶20 人
場 所▶泗水公民館 受講料▶300 円

42

旭志

元気の学び舎【旭志教室】
～楽しく運動して健康を手に入れよう～

日頃から運動不足を感じていてもなかなか実行に移れない方、運動習慣をつけたい方、この講座を通して運動習慣を定着させませんか。みんなで一緒に”運動知識”と”健康運動”を学びましょう。

対 象▶全市民（病院等からの運動制限がなく、30 分程度の軽い運動が可能な方）
日 程▶6/4, 6/18, 7/2, 7/16, 8/6, 8/20, 9/3, 9/17（全て水曜日）
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 8 回
定 員▶20 人
場 所▶旭志公民館
受講料▶400 円

健

43

泗水

元気の学び舎【泗水教室】
～楽しく運動して健康を手に入れよう～

日頃から運動不足を感じていてもなかなか実行に移れない方、運動習慣をつけたい方、この講座を通して運動習慣を定着させませんか。みんなで一緒に”運動知識”と”健康運動”を学びましょう。

対 象▶全市民（病院等からの運動制限がなく、30 分程度の軽い運動が可能な方）
日 程▶6/4, 6/18, 7/2, 7/16, 8/6, 8/20, 9/3, 9/17（全て水曜日）
時 間▶13:30 ～ 15:00
回 数▶全 8 回
定 員▶20 人
場 所▶泗水公民館
受講料▶400 円

健

19

七城

菊池一族が駆け抜けた筑後川地域と菊池の今昔
～筑後川の戦い（大保原の戦い）と周辺地域～

筑後川の戦いから 666 年。戦場だった各地には今も地名や史跡が残り、地域の人たちに大切に守られています。関連市町では「南北朝・菊池一族歴史街道プロジェクト」として現代に新しく連携をはじめました。そこで各地に残る一族関連の文化や史跡を学びながら現代につなげて考えます。

対 象▶全市民
日 程▶6/19, 6/26, 7/3（全て木曜日）
時 間▶10:00 ～ 11:30
※7/3 のみ 9:00 ～ 16:00
回 数▶全 3 回 定 員▶20 人
場 所▶七城公民館 受講料▶300 円

21

中央

夏をのりきる料理教室
～おいしさでココロも身体も元気に！～

身体が喜ぶ薬膳の考えを取り入れ、ご家庭の身近な食材を使ってお料理を作ります。おいしく食べて、知識・料理法も覚えてこの夏を元気にすごしましょう！

対 象▶全市民
日 程▶6/20, 7/18, 8/22, 9/19（全て金曜日）
時 間▶9:30 ～ 12:30
回 数▶全 4 回 定 員▶12 人
場 所▶中央公民館
受講料▶5,200 円（材料費含む）

23

七城

スマホ入門【アト・ロイド 編】（七城教室）
～初心者でも大丈夫！スマホの使い方を学べます。～

今や 1 人 1 台は当たり前となったスマホ。でも通話やメールだけではもったいない。スマホの使い方入門編です。初めての方でも大歓迎。専門家が分かりやすく教えます。
★お持ちのスマホはアンドロイドに限ります。

対 象▶全市民
日 程▶6/23, 6/30, 7/7（全て月曜日）
時 間▶13:30 ～ 15:30
回 数▶全 3 回 定 員▶15 人
場 所▶七城公民館
受講料▶1,800 円（資料代含む）

25

七城

スマホ活用【アト・ロイド 編】（七城教室）
～スマホは便利です。いろいろな使い方を学べます。～

日常的に使っている方も、最近操作に慣れてきたという方も、この講座でスキルアップをめざしませんか。便利な機能を学んで、日常生活に役立てましょう。
★お持ちのスマホはアンドロイドに限ります。

対 象▶全市民
日 程▶8/20, 8/27, 9/3（全て水曜日）
時 間▶13:30 ～ 15:30
回 数▶全 3 回 定 員▶15 人
場 所▶七城公民館
受講料▶1,800 円（資料代含む）

20

旭志

シニア料理時間
～旬の食材で簡単においしい料理を～

料理があまり作れない方でも大丈夫！旬の食材で、毎回 3 品程度の料理を実習します。おいしい料理が簡単に早くできるようになります！夕食に、おやつに、おつまみに・・・自分で作った料理をおいしくいただきますよ！！

対 象▶60 歳以上の市民
日 程▶6/19, 7/17, 8/21, 9/18（全て木曜日）
時 間▶10:00 ～ 12:00
回 数▶全 4 回 定 員▶16 人
場 所▶旭志公民館
受講料▶2,400 円（材料費含む）

22

旭志

第3弾 みんなニコニコ・びっくりマジック講座
～今日から私も楽しいマジシャン～

マジックの演技や仕掛け、話術を学び、自分も楽しく脳の活性化にもなります。見ている人みんなが笑顔になる楽しいマジックの特技を身につけ、様々な集いの場でのコミュニケーションに役立てましょう。

対 象▶全市民
日 程▶7/29（火）、7/31（木）、8/5（火）、8/7（木）
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 4 回 定 員▶15 人
場 所▶旭志公民館 受講料▶400 円

24

中央

スマホ入門【アト・ロイド 編】（中央教室）
～操作を覚えて快適生活に～

対 象▶全市民
日 程▶7/2, 7/9, 7/16（全て水曜日）
時 間▶10:00 ～ 12:00
回 数▶全 3 回 定 員▶15 人
場 所▶中央公民館
受講料▶1,800 円（資料代含む）

26

中央

スマホ活用【アト・ロイド 編】（中央教室）
～便利なアプリを設定しよう～

対 象▶全市民
日 程▶9/3, 9/10, 9/17（全て水曜日）
時 間▶10:00 ～ 12:00
回 数▶全 3 回 定 員▶15 人
場 所▶中央公民館
受講料▶1,800 円（資料代含む）

現代的課題解決講座 10講座

27

七城

ウォーキングから始める健康づくり
～生活習慣を見直し、10年、20年後も健康に～

年齢
健康

20年後も若々しい姿で、健康的に過ごしませんか。これからの人生を健康な体で過ごすための正しい歩き方と正しい姿勢を学ぶ講座です。日々の生活に取り入れて、歳を重ねても元気に過ごしましょう。

対 象▶20 歳から 65 歳までの市民
日 程▶5/9, 5/16, 5/23, 5/30, 6/6, 6/13, 6/20 (全て金曜日)
時 間▶19:00 ～ 21:00
回 数▶全 7 回 定 員▶20 人
場 所▶七城公民館 受講料▶700 円

29

泗水

歌活で脳と体のリフレッシュ！パート2
～リズムに合わせて身も心もスッキリ～

性別
年齢
健康

歌をうたい声を出すことで健康増進を、リズムに合わせ手先を動かし認知機能の低下を抑止しませんか？さぁ！懐かしの歌に合わせて身も心もリフレッシュしましょう。

対 象▶50 歳以上の市民
日 程▶5/22, 6/5, 6/19, 7/3, 7/17 (全て木曜日)
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 5 回 定 員▶15 人
場 所▶泗水公民館 受講料▶500 円

NEW 30

泗水

保健所の犬や猫 新しい家族を待つ
～大切な命をつなぎましょう～

新しい命を買うではなく、新しい家族を待つ！動物愛護団体の代表者と、菊池保健所から講師を招き保護犬・保護猫たちの実状と一緒に学んでみませんか？

対 象▶全市民
日 程▶5/30, 6/20, 7/25 (全て金曜日)
時 間▶13:30 ～ 15:00
回 数▶全 3 回 定 員▶15 人程度
場 所▶泗水公民館 受講料▶300 円

28

中央

シニアのための片付け講座
～自分で安心・安全な片付けをしよう！～

年齢

シニア世代の片づけ講座です。誰かに片付けられる前にご自身で、片付けの一步を踏み出してみませんか？これから

人生を安心・安全な環境で快適に過ごしましょう！

対 象▶50 歳以上の市民
日 程▶5/19, 5/26 (全て月曜日)
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 2 回 定 員▶20 人
場 所▶中央公民館 受講料▶200 円

35

中央

ピラティスでカラダを整える
～しなやかボディへの第一歩～

性別
健康

体をほぐしながら無理なく姿勢を整えるピラティスを始めませんか。ピラティスでインナーマッスルを鍛えてしなやかなカラダを手に入れます。

対 象▶女性市民
日 程▶7/22, 7/29, 8/5, 8/12, 8/19, 8/26 (全て火曜日)
時 間▶19:00 ～ 20:30
回 数▶全 6 回 定 員▶15 人
場 所▶中央公民館 受講料▶600 円

36

中央

セカンドライフ・いきいきライフ
～健康寿命とは？介護が必要になる前に～

健康寿命を延ばすために、健康知識や効果的な生活習慣を学びます。脳も体も動かして、快適な人生の過ごし方を身につけます。

対 象▶全市民
日 程▶8/20, 8/27, 9/3, 9/10, 9/17 (全て水曜日)
時 間▶13:30 ～ 15:00
回 数▶全 5 回 定 員▶30 人
場 所▶中央公民館 受講料▶500 円

31

中央

防災に役立つ、気象と地震の仕組み
～天気の変化を予想し、災害にいち早く備えよう～

気象情報の正しい見方を学び、地震のメカニズムについての理解を深め、適切な予報をもとに災害から身を守る意識を高めましょう。

対 象▶全市民
日 程▶6/3, 6/17 (全て火曜日)
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 2 回 定 員▶20 人程度
場 所▶中央公民館 受講料▶200 円

32

中央

シニアも使いこなす『生成 AI』活用術
～日常に AI を取り入れてみよう～

最近よく聞かれる「生成 AI」。あなたはどんなものか知っていますか？質問に答えてくれたり、おしゃべり相手になってくれたり、使ってみるととても便利です。日常を豊かにするために、「生成 AI」を使いこなしましょう！

★参加される方はパソコンをご持参ください。

対 象▶全市民(キーボード入力が可能で Wi-Fi 接続ができる方)
日 程▶6/13, 6/27 (全て金曜日)
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 2 回 定 員▶20 人
場 所▶中央公民館 受講料▶200 円

NEW 33

旭志

今の時代、私たちはどう生きる
～防災・気候変動・環境・人権・ポジティブ心理学～

人生 100 年時代に加え、デジタルの急速な発展、また温暖化による気候変動が引き起こす災害など予測不可能な時代に突入した現代をどう生きぬいていくか、神田みゆき先生と一緒に考えてみませんか。

対 象▶全市民
日 程▶6/16, 6/23, 6/30, 7/7, 7/14 (全て月曜日)
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 5 回 定 員▶15 人
場 所▶旭志公民館 受講料▶500 円

34

七城

あなたも発酵料理名人！
～季節の素材と発酵食品の活用法～

老舗麴（こうじ）屋さんが長年培った発酵食品の大切さを講話し、簡単で美味しい発酵食品を使った料理を教えます。身近な材料で季節を感じながら、日々の食生活をより一層充実したものにしましよう。

対 象▶全市民
日 程▶7/10, 7/24, 8/7, 8/21 (全て木曜日)
時 間▶10:00 ～ 12:00
回 数▶全 4 回 定 員▶15 人
場 所▶地域食材交流センター
受講料▶3,400 円（材料費含む）

成果活用講座 3講座

NEW 37

泗水

絵本の楽しみを広めたい人 集まれ
～読み聞かせで子どもたちに心の栄養を～

本離れの子どもたちに、絵本の楽しみを広めてみませんか。絵本の選び方、読み聞かせの効果的な方法などを学びます。集まった仲間と一緒に地域で読み聞かせボランティア活動を始めてみませんか？

対 象▶全市民
日 程▶5/19, 6/9, 6/23, 7/7, 7/28 (全て月曜日)
時 間▶13:30 ～ 15:00
回 数▶全 5 回 定 員▶15 人程度
場 所▶泗水公民館 受講料▶500 円

38

七城

七城陶芸窯活用講座
～手作り作品のぬくもりが心を癒します～

七城にある陶芸窯で、陶芸を楽しむ世界に一つの陶器を作りましょう。陶芸未経験の方でも講師が丁寧に教えてくれます。気軽な気持ちで参加してみたいはいかがですか。いずれは教える側として陶芸の輪を広げましょう。

対 象▶全市民
日 程▶5/27, 6/24, 7/22 (全て火曜日)
時 間▶13:30 ～ 16:00
回 数▶全 3 回 定 員▶15 人
場 所▶七城木のふれあい館
受講料▶2,800 円（材料費含む）

39

泗水

地域で役立つ面白講座（サロン アップデート）
～レクリのプロが教える、集まりの場を盛り上げる秘策～

サロン活動や集まりの場を楽しく盛り上げる技術の数々を、あなた自身も楽しみながら習得しましょう。ベテラン講師による巧みな技が身につきます！

対 象▶全市民
日 程▶7/4, 7/11, 7/18, 7/25 (全て金曜日)
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 4 回 定 員▶15 人
場 所▶泗水公民館 受講料▶400 円

33

七城

七城陶芸窯活用講座
～手作り作品のぬくもりが心を癒します～

七城にある陶芸窯で、陶芸を楽しむ世界に一つの陶器を作りましょう。陶芸未経験の方でも講師が丁寧に教えてくれます。気軽な気持ちで参加してみたいはいかがですか。いずれは教える側として陶芸の輪を広げましょう。

対 象▶全市民
日 程▶5/27, 6/24, 7/22 (全て火曜日)
時 間▶13:30 ～ 16:00
回 数▶全 3 回 定 員▶15 人
場 所▶七城木のふれあい館
受講料▶2,800 円（材料費含む）

35

七城

七城陶芸窯活用講座
～手作り作品のぬくもりが心を癒します～

七城にある陶芸窯で、陶芸を楽しむ世界に一つの陶器を作りましょう。陶芸未経験の方でも講師が丁寧に教えてくれます。気軽な気持ちで参加してみたいはいかがですか。いずれは教える側として陶芸の輪を広げましょう。

対 象▶全市民
日 程▶5/27, 6/24, 7/22 (全て火曜日)
時 間▶13:30 ～ 16:00
回 数▶全 3 回 定 員▶15 人
場 所▶七城木のふれあい館
受講料▶2,800 円（材料費含む）

36

七城

七城陶芸窯活用講座
～手作り作品のぬくもりが心を癒します～

七城にある陶芸窯で、陶芸を楽しむ世界に一つの陶器を作りましょう。陶芸未経験の方でも講師が丁寧に教えてくれます。気軽な気持ちで参加してみたいはいかがですか。いずれは教える側として陶芸の輪を広げましょう。

対 象▶全市民
日 程▶5/27, 6/24, 7/22 (全て火曜日)
時 間▶13:30 ～ 16:00
回 数▶全 3 回 定 員▶15 人
場 所▶七城木のふれあい館
受講料▶2,800 円（材料費含む）