

令和8年度公民館主催講座【前期・通年】カリキュラム


【カリキュラム】とは・・・


令和8年度公民館主催講座【前期・通年】のパンフレットには紙面の都合上掲載できなかった、詳細な講座の内容を掲載しています。パンフレットと併せてご確認ください。


【表の見方】

講座番号	講座名			
No.1	菊池さわやか大学 年齢			
市民大学	～知り合い、語り合い、笑い合う学びの場～			
講座詳細	毎日を元気に、安心して過ごしていただくために、頭と体を動かす体操や、身近な話題を楽しみながら学べる講座、世代を越えた交流や館外研修を通じた体験など、無理なく参加できる内容を用意しています。ぜひご参加ください。★館外研修費及び材料費は別途徴収			
担当館	中央公民館			
対象	50歳以上の市民			
定員	90人			
受講料	1,000円			
回	演 題	講師候補	日 時	会 場
1	脳トレ体操	※	5月14日 (木)	

 ←年齢制限あり

 ←性別制限あり

 ←初心者向け講座

 ←健康ポイント対象講座

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。
受講料には、資料代、材料費が含まれています。

申込方法

- はがきによる申込
必要事項をご記入いただき、お近くの公民館へ郵送してください。
- 申込フォームによる申込
<https://logoform.jp/form/fJeH/2026kouza/>
へアクセスし、必要事項を入力してください。



申込フォーム
はこちら

注意事項

- * 申込結果については、締切後1か月以内にはがきで通知します。なお、受講決定のはがきは、申込者本人のみ有効です。他者への譲渡はできません。
- * 定員を上回る申込があった場合は、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。
- * 申込が一定数に達しない場合は、中止となることがあります。
- * 講座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、受講料の返金はいたしません。

★カリキュラムに記載されていない「動画配信講座」「図書館講座」「こども講座」については、パンフレットをご確認ください。

【ご注意】


受講希望者が多数の場合は、抽選となりますので、締切までにお申し込みください。抽選となった場合は、締切後の受付はできませんのでご了承ください。

No.1	菊池さわやか大学 年齢						
市民大学	～知り合い、語り合い、笑い合う学びの場～						
講座詳細	毎日を元気に、安心して過ごしていただくために、頭と体を動かす体操や、身近な話題を楽しみながら学べる講座、世代を越えた交流や館外研修を通じた体験など、無理なく参加できる内容を用意しています。ぜひご参加ください。★館外研修費及び材料費は別途徴収						
担当館	中央公民館	対象	50歳以上の市民	定員	90人	受講料	1,000円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	脳トレ体操 ～60歳からの認知症予防～		林 一子	5月14日（木） 10:00～12:00		中央公民館 大研修室	
2	公民館サポーター企画講座 ～オペレッタ「おむすびころりん」～		声楽家 宮本 恵里	6月18日（木） 10:00～12:00			
3	マンガは世界のカルチャー ～マンガを通して学ぶ・楽しむ～		合志市マンガ ミュージアム 館長 橋本 博	7月16日（木） 10:00～12:00			
4	菊女スマイル交流会 ～笑顔でコミュニケーション～		菊池女子高等学校	9月17日（木） 10:00～12:00			
5	食生活を考える ～生活習慣病予防のために～		大腸肛門病センター 高野病院	10月15日（木） 10:00～12:00			
6	館外研修 ～熊本地震震災ミュージアムKIOKU 他～		熊本地震震災 ミュージアム KIOKU職員	11月12日（木） 10:00～12:00		熊本県 南阿蘇村	
7	防災VR/ARを活用した防災学習 ～熊本地震10年 防災について振り返る～		あいおい損保	1月14日（木） 10:00～12:00		中央公民館 大研修室	
8	マジックショーと歌の世界 ～自分に合った趣味を見つけよう～		坂梨 正文	2月18日（木） 10:00～12:00			

No.2	七城楽しく学ぶ大学 年齢						
市民大学	～楽しく学んで生き生き人生～						
講座詳細	<p>「健康、ゆとりある生活」をテーマとした講演会や実技など、7回の教養講座と11月に館外研修を行います。これからの人生を楽しく生きるために、心身の健康づくりや新たな生きがいづくりを始めませんか。★館外研修費及び材料費は別途徴収</p>						
担当館	七城公民館	対象	50歳以上の市民	定員	100人	受講料	1,000円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	歌は健康の源（みなもと）		平成音楽大学講師 日本音楽療法学会理事 小林 真寿子	5月13日（水） 10:00～11:30		七城公民館 講堂	
2	eスポーツとビーズのプレスレット作り		菊池女子高等学校	6月10日（水） 10:00～11:30			
3	健康寿命を延ばす		一般社団法人Universe Quest 代表理事 神田みゆき	7月8日（水） 10:00～11:30			
4	フルーツとピアノで贈るおしゃべりコンサート		フルーツ奏者 松村 光子	9月9日（水） 10:00～11:30			
5	七城のおもしろ歴史ばなし		坂本 博	10月7日（水） 10:00～11:30			
6	館外研修 ～北里柴三郎記念館・坂本善三美術館 他～		北里柴三郎記念館・ 坂本善三美術館 職員	11月11日（水） 9:00～16:30		熊本県 小国町	
7	人権教育研修		菊池市地域 人権教育指導員 中原博昭	12月9日（水） 10:00～11:30		七城公民館 講堂	
8	食事・日常生活などの改善		大腸肛門病センター 高野病院	2月10日（水） 10:00～11:30			

No.3	旭志わくわく大学						年齢
市民大学	～笑い合い・助け合い・高め合い～						
講座詳細	わくわく、どきどき、ああ面白かった。大切な命の学習、豊かな心を養う芸術鑑賞、楽しく健康レクレーション。今の時代を私たちはどう生きるのか、学習や体験を通して答えを見つけましょう。 ★館外研修費及び材料費は別途徴収						
担当館	旭志公民館	対象	50歳以上の市民	定員	100人	受講料	1,000円
回	演題			講師（敬称略）	日時		会場
1	旭志ほたるの里コンサート ～ピアノとヴィオラのハーモニー～			ピアノ奏者 安永祥子 ヴィオラ奏者 辰野陽子	5月26日（火） 10:00～12:00		旭志公民館 大研修室
2	大腸がんの診断・予防・治療について ～予防と早期発見のために～			大腸肛門病センター高野病院 地域医療連携課	6月16日（火） 10:00～12:00		
3	心肺蘇生法 AEDの使い方実践講座 ～大切な命を守るために私にできること～			救急救命指導員	7月14日（火） 10:00～12:00		
4	私たちの命と未来を守る防災教室 ～地震・台風・洪水・土砂災害・火災からの備え～			一般社団法人Universe Quest 代表理事 神田みゆき	9月15日（火） 10:00～12:00		
5	館外研修 ～大刀洗平和記念館（特攻）～			大刀洗平和記念館職員	10月20日（火） 9:00～16:00		福岡県 大刀洗町
6	いつまでも若々しい笑顔に乾杯 ～優しく体を動かして気持ち良いひと時を～			熊本大教授 坂下玲子 尚綱大准教授 森みゆき	11月17日（火） 10:00～12:00		旭志公民館 大研修室
7	DVDで見る「ふる里菊池史跡めぐり」 ～新春ふる里かるた大会を楽しもう～			青少年育成推進員	1月19日（火） 10:00～12:00		
8	高齢者の犯罪被害の実態と対策 ～ちょっと待ってその電話、高齢者詐欺にご注意を～			菊池警察署 旭志駐在所長	2月16日（火） 10:00～12:00		


No.4	ふるさと生き活き大学 年齢						
市民大学	～今日も楽しく学んで、元気にいきましょう!!～						
講座詳細	<p>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。秋には、館外研修を予定しています。</p> <p>★館外研修費は別途徴収</p>						
担当館	泗水公民館	対象	50歳以上の市民	定員	200人	受講料	1,000円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	講演（社会見聞） ～特殊詐欺から高齢者を守る～		菊池市 消費生活センター	5月20日（水） 10:00～12:00		泗水 ホール	
2	講演（暮らし） ～脳と体のリフレッシュ～		（有）ディスクスポーツ 横田真佐子	6月17日（水） 10:00～12:00			
3	講演（健康） ～生活習慣病予防のための食生活～		大腸肛門病センター 高野病院	7月15日（水） 10:00～12:00			
4	講演（歴史） ～宇野千代という生き方～		わんご塾 林一子	9月16日（水） 10:00～12:00			
5	講演（音楽） ～ふれあいコンサート～		県警音楽隊	10月21日（水） 10:00～12:00			
6	館外研修に出かけます		現地指導員	11月18日（水） 9:00～16:00			
7	講演（健康） ～「養生のススメ」健康長寿の未病対策～		菊池養生園 管理栄養士 田中裕子	1月29日（水） 10:00～12:00		泗水 ホール	
8	講演（生き方） ～笑いがもたらす健康効果～		つばなれの会 上田博司	2月17日（水） 10:00～12:00			


No.5	土のう袋で野菜を育てよう								
教養講座	～家庭菜園はじめませんか～								
講座詳細	土のう袋を使って、気軽に野菜を栽培してみませんか。はじめて家庭菜園にチャレンジされる方こそぴったりの講座です。大切な土づくりから野菜の苗づくりまでじっくり学べます。								
担当館	中央公民館	対象	全市民	定員	20人	受講料	2,500円		
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場			
1	土づくりと夏野菜の育て方について学ぼう ～土づくりと土のう袋活用のポイント～		田舎の花屋 木もれび 有働 秀樹	5月8日（金） 10:00～11:30		田舎の花屋 木もれび （雪野区）			
2	夏野菜の苗の植えてみよう① ～夏野菜の管理と苗づくり①～		田舎の花屋 木もれび 有働 秀樹	5月12日（火） 10:00～11:30					
3	夏野菜の苗を育ててみよう② ～夏野菜の管理と苗づくり②～		ボランティア講師1名	5月19日（火） 10:00～11:30					

No.6	はじめてのマンガ入門						
教養講座	～描く楽しさをキクロスで！マンガ制作講座～						
講座詳細	<p>「マンガを描いてみたい」という気持ちを大切に、基礎から学びながらひとつの作品を完成させていきます。描くことの楽しさや、自分らしく表現する喜びを味わいます。気負わずにマンガを描いてみませんか？初心者さん、大歓迎です！</p>						
担当館	中央公民館	対象	全市民	定員	12人	受講料	1,300円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	マンガとは？ ～マンガ表現の基礎理解～		合志市 マンガミュージアム 安在 渉	5月12日（火） 19:00～20:30		中央公民館 生涯教育 研修室	
2	イラストの描き方① ～道具・線と形の基本～			5月19日（火） 19:00～20:30			
3	イラストの描き方② ～表現とポーズの工夫～			5月26日（火） 19:00～20:30			
4	マンガの構成について ～ストーリーの組み立て～			6月2日（火） 19:00～20:30			
5	作成① ～マンガ作成の第一歩～			6月9日（火） 19:00～20:30			
6	作成② ～表現を深める制作～			6月16日（火） 19:00～20:30			
7	作成③ ～完成作品への仕上げ～			6月23日（火） 19:00～20:30			
8	印刷・製本 ～作品を形にする工程～			6月30日（火） 19:00～20:30			

No.7	<h2 style="text-align: center;">ハンドメイドのかごバッグ</h2> 						
教養講座	<h3 style="text-align: center;">～紙バンドの世界観をあなたの手で～</h3>						
講座詳細	<p>紙バンドを使ってオリジナルバックを作ってみませんか。日常使いができ、編み込みの美しさと、温かみのある紙バンドバックの魅力を感じながら、制作の楽しさを実感しましょう。丁寧な講師の指導で初心者の方でも大丈夫！</p>						
担当館	七城公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	3,600円
回	演 題		講師（敬称略）		日 時		会 場
1	紙バンド制作 ～大き目の紙バンドバック作り～		倉永 よしみ 古閑 順子		5月28日（木） 19:00～21:00		七城公民館 視聴覚室
2	紙バンド制作 ～大き目の紙バンドバック作り～				6月11日（木） 19:00～21:00		
3	紙バンド制作 ～大き目の紙バンドバック作り～				6月25日（木） 19:00～21:00		
4	紙バンド制作 ～大き目の紙バンドバック作り～				7月9日（木） 19:00～21:00		
5	紙バンド制作 ～大き目の紙バンドバック作り～				7月23日（木） 19:00～21:00		
6	紙バンド制作 ～大き目の紙バンドバック作り～				8月6日（木） 19:00～21:00		

No.8	寄せ植えの魅力を実感						
教養講座	～季節に応じたアレンジで、あなただけの作品を～						
講座詳細	季節を感じる寄せ植えで心を癒し、生活にゆとりと潤いを感じましょう。花は心のオアシスです。四季に応じた寄せ植えを3点作ります。						
担当館	泗水公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	7,800円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	初夏の寄せ植え			田舎の花屋 木もれび 有働秀樹	5月21日（木） 13:30～15:30		泗水公民館 工作室
2	夏の寄せ植え				7月23日（木） 13:30～15:30		
3	秋の寄せ植え				10月29日（木） 13:30～15:30		

No.9	ドライフラワーで空間を彩る						
教養講座	～その魅力を感じてみませんか？～						
講座詳細	<p>熟成された、アンティークな雰囲気の魅力なドライフラワー。どんな空間にもマッチするオリジナルのインテリアを作成してみませんか。長く楽しむお手入れも簡単です。</p>						
担当館	七城公民館	対象	全市民	定員	10人	受講料	7,200円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	ドライフラワーアレンジメント作成①			ドライフラワー 製作所 クリール 今吉 輝子	5月21日（木） 19:00～21:00		七城公民館 視聴覚室
2	ドライフラワーアレンジメント作成②				6月18日（木） 19:00～21:00		


No.10	今年も菊の栽培に挑戦！！						
教養講座	～「菊まつり」に出品できる菊を育ててみよう！～						
講座詳細	菊の鉢植え栽培を基礎から学びます。菊を育てあげたら「菊まつり」や「キクロスまつり」に出品してみませんか？菊栽培のプロフェッショナルが楽しく親切丁寧に指導します！初心者の方も大歓迎です！						
担当館	泗水公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	3,000円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	今年も菊の栽培に挑戦！！ ～座学、「さし芽」など～			菊花同好会	5月28日（木） 10:00～12:00		泗水公民館 工作室 他
2	今年も菊の栽培に挑戦！！ ～「ポット上げ」など～				6月19日（金） 10:00～12:00		
3	今年も菊の栽培に挑戦！！ ～「鉢上げ」など～				7月23日（木） 10:00～12:00		
4	今年も菊の栽培に挑戦！！ ～これからの菊の管理～				8月27日（木） 10:00～12:00		菊花同好会 深川圃場

No.11	楽しい！似顔絵講座 						
教養講座	～お互いの似顔絵を描いてみよう～						
講座詳細	えんぴつや筆ペンをつかって、似顔絵を描くコツを学びます。顔のパーツごとの練習をはじめ、似顔絵の基本から丁寧に学ぶことができます。参加者同士でお互いの似顔絵を描いたりして、絵を通じての交流を楽しみましょう。						
担当館	中央公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	2,600円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	似顔絵の基本① ～顔のパーツ（輪郭、髪型）の書き方の練習～		似顔絵 アーティスト JERO	6月2日（火） 10:00～12:00		中央公民館 工作室	
2	似顔絵の基本② ～顔のパーツ（目、眉）の書き方の練習～			6月9日（火） 10:00～12:00			
3	似顔絵の基本③ ～顔のパーツ（鼻、口）の書き方の練習～			6月16日（火） 10:00～12:00			
4	似顔絵の基本④ ～顔全体を描いてみよう～			6月23日（火） 10:00～12:00			
5	似顔絵の基本⑤ ～陰影をつけてみよう～			6月30日（火） 10:00～12:00			
6	似顔絵の基本⑥ ～お互いの似顔絵を描いてみよう～			7月7日（火） 10:00～12:00			

No.12	はじめてのウクレレ講座						
教養講座	～はじめよう！楽しいウクレレ～						
講座詳細	<p>初めてでも、ウクレレがなくても大丈夫！持ち方から弾き方の基本を学んで一緒に歌いながらウクレレを弾いてみませんか？</p> <p>★お持ちで無い方は貸し出しもあります。（1コマにつき100円）</p>						
担当館	旭志公民館	対象	全市民	定員	10人	受講料	600円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	ウクレレの基本		馬場 美由喜	6月2日（火） 19:00～20:30		旭志公民館 視聴覚兼 中研修室	
2	こんな曲を弾きましょうⅠ			6月9日（火） 19:00～20:30			
3	こんな曲を弾きましょうⅡ			6月16日（火） 19:00～20:30			
4	こんな曲を弾きましょうⅢ			6月23日（火） 19:00～20:30			
5	演奏会Ⅰ			6月30日（火） 19:00～20:30			
6	演奏会Ⅱ			7月7日（火） 19:00～20:30			

No.13	旭志手話スクール 						
教養講座	～手話からはじまるコミュニケーション～						
講座詳細	手話は、手や指、顔の表情などで表現する視覚言語です。8回の講座で基礎から学び、あいさつや自己紹介など身近な手話を学んでみませんか。コミュニケーションの手段のひとつとして、安心して暮らせる優しいまちづくりをめざします。						
担当館	旭志公民館	対象	全市民	定員	16人	受講料	800円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	手話の歴史、簡単な自己紹介		手話サークル やまびこ会会員	6月3日（水） 19:00～20:30		旭志公民館 視聴覚兼 中研修室	
2	手話の基本 ～指文字（日本語表記）の実演～			6月17日（水） 19:00～20:30			
3	手話の基本 ～数字を使用した手話～			7月1日（水） 19:00～20:30			
4	手話の基本 ～家族の紹介～			7月15日（水） 19:00～20:30			
5	手話の基本 ～自宅、場所の表現～			8月5日（水） 19:00～20:30			
6	対面式トレーニング ～趣味、仕事の表現～			8月19日（水） 19:00～20:30			
7	対面式トレーニング ～1日の行動の表現、読み取り～			9月2日（水） 19:00～20:30			
8	聾者との会話 ～読み取り～			9月16日（水） 19:00～20:30			

No.14	<p style="text-align: center;">パッチワークキルトの小物づくり</p>						
教養講座	<p style="text-align: center;">～布をつなぎ合わせてオリジナル作品を～</p>						
講座詳細	<p>さまざまな色や柄の布を縫い合わせて、オリジナルのマルチポーチと一緒に作ってみませんか！柄の向きや組み合わせによって世界に一つの作品ができます。 ★はじめて受講される方優先の講座です。</p>						
担当館	泗水公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	600円 + 材料費
回	演 題		講師（敬称略）		日 時		会 場
1	キルトの基礎を学ぶ ～マルチポーチを作る～		小田 正美		6月3日（水） 10:00～12:00		泗水公民館 小研修室1
2	キルトの基礎を学ぶ ～マルチポーチを作る～				6月24日（水） 10:00～12:00		
3	キルトの基礎を学ぶ ～マルチポーチを作る～				7月22日（水） 10:00～12:00		
4	キルトの基礎を学ぶ ～マルチポーチを作る～				8月19日（水） 10:00～12:00		
5	キルトの基礎を学ぶ ～マルチポーチを作る～				9月9日（水） 10:00～12:00		
6	キルトの基礎を学ぶ ～マルチポーチを作る～				10月7日（水） 10:00～12:00		

No.15	地図で発見！菊池の宝さがし						
教養講座	～身近に眠る地元の宝もの～						
講座詳細	地図で文化財の位置を確かめながら学ぶことで、身近な場所に息づく宝もの（歴史）がぐっと近くに感じられます。初心者にも分かりやすい歴史教育指導員の解説付き。講座の終わりには、自分だけの宝地図（文化財地図）が完成します。						
担当館	中央公民館	対象	全市民	定員	30人	受講料	400円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	菊池の宝もの（文化財）について1 ～旭志の宝もの～			文化課 歴史教育指導員 西住 欣一郎	6月9日（火） 10:00～11:30		中央公民館 視聴覚室
2	菊池の宝もの（文化財）について2 ～泗水の宝もの～				6月23日（火） 10:00～11:30		
3	菊池の宝もの（文化財）について3 ～七城の宝もの～				7月7日（火） 10:00～11:30		
4	菊池の宝もの（文化財）について4 ～菊池の宝もの～				7月21日（火） 10:00～11:30		



No.16	つくってみたい「折り紙」に挑戦！						
教養講座	～みんなよろこぶ「日本の伝承遊び」を楽しもう～						
講座詳細	<p>手軽なのに奥深い折り紙の世界に触れてみましょう。図書司書が選んだ折り紙の本から折り方を学んで「童心」に帰った気持ちで、いろんな折り方にチャレンジしてみませんか。初心者の方大歓迎です！</p> <p>★折り紙代は個人負担</p>						
担当館	泗水公民館	対象	全市民	定員	20人	受講料	700円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	つくってみたい「折り紙」に挑戦！ ～梅雨をテーマにしたもの～		菊池市図書館 図書司書	6月9日（火） 10:00～11:30		泗水公民館 大研修室	
2	つくってみたい「折り紙」に挑戦！ ～夏をテーマにしたもの～			7月14日（火） 10:00～11:30			
3	つくってみたい「折り紙」に挑戦！ ～自由課題～			8月4日（火） 10:00～11:30			
4	つくってみたい「折り紙」に挑戦！ ～秋をテーマにしたもの～			9月8日（火） 10:00～11:30			
5	つくってみたい「折り紙」に挑戦！ ～ハロウィンをテーマにしたもの～			10月6日（火） 10:00～11:30			
6	つくってみたい「折り紙」に挑戦！ ～冬をテーマにしたもの～			11月17日（火） 10:00～11:30			
7	つくってみたい「折り紙」に挑戦！ ～クリスマス・お正月をテーマにしたもの～			12月15日（火） 10:00～11:30			


No.17	やさしいフォークギター教室パート3						
教養講座	～あなたの弾きたい曲が学べる～						
講座詳細	<p>もう一度、ギターを始めてみませんか。昭和歌謡やフォークソングから現代の曲まで、あなたの弾きたい曲が学べます！</p> <p>★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。</p>						
担当館	旭志公民館	対象	全市民	定員	10人	受講料	600円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	ギターの基本			坂梨 正文	6月12日（金） 10:00～11:30		旭志公民館 視聴覚兼 中研修室
2	こんな曲を弾きましょうⅠ				6月19日（金） 10:00～11:30		
3	こんな曲を弾きましょうⅡ				6月26日（金） 10:00～11:30		
4	こんな曲を弾きましょうⅢ				7月3日（金） 10:00～11:30		
5	演奏会Ⅰ				7月10日（金） 10:00～11:30		
6	演奏会Ⅱ				7月17日（金） 10:00～11:30		

No.18	シニア料理時間					年齢
教養講座	～地元の旬の食材で簡単においしい料理を～					
講座詳細	やさしい料理を学びたいあなた！地元の旬の食材を使った簡単にできる料理を毎回3品程度実習します。料理は栄養管理のみならず、生活習慣病や認知症の予防対策としても効果あります。					
担当館	旭志公民館	対象	60歳以上の市民	定員	24人	受講料 2,400円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場
1	簡単な常備食		三池 哲子 森 満子	6月18日（木） 10:00～12:00		旭志公民館 調理実習室
2	季節の野菜を使った簡単なおかず			7月16日（木） 10:00～12:00		
3	夏野菜を使った簡単なおかず			8月20日（木） 10:00～12:00		
4	秋野菜を使った簡単なおかず			9月17日（木） 10:00～12:00		

No.19	次世代に伝える七城の歴史・文化財						
教養講座	～七城の弥生時代の大集落について～						
講座詳細	<p>七城に残る弥生時代の大集落を学ぶ講座です。台遺跡・小野崎遺跡を中心に、環濠集落や米づくり文化を知り、現地研修を通して七城の歴史に親しみ、時代の背景を紐解きましょう！</p> <p>第3回は、「神様になった警察官」泗水町出身の増田敬太郎巡査の実話を紙芝居で紹介します。</p>						
担当館	七城公民館	対象	全市民	定員	20人	受講料	300円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	次世代に伝える七城の歴史・文化財 ～七城の弥生時代の大集落について～			文化課 係長 阿南 亨	7月2日（木） 10:00～11:30		七城公民館 視聴覚室
2	次世代に伝える七城の歴史・文化財 ～方保田東原遺跡、小野崎遺跡～【現地研修】				7月7日（火） 9:00～12:30		
3	神様になった警察官 ～コレラから村人を救う～			しすいっ子童話会 西 恵美子	7月10日（金） 10:00～11:00		


No.20	新「けん玉講座」で昇級検定に挑戦						
教養講座	～さあ、みんな、勇気を出してけん玉の世界をのぞいてみよう～						
講座詳細	<p>検定員資格を持つ講師と楽しく練習し「級検定」に挑戦です。合格すれば検定カード（無料）がもらえます。脳に良いとして医療関係者も推奨されています。子ども、高齢者、もちろん初心者大歓迎です。 ★受講者はけん玉持参をお願いします。</p>						
担当館	旭志公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	300円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	けん玉の基礎知識 初級練習 検定検査			一般社団法人 グロケン ネットワーク 公式検定員 岩根健史	7月23日（木） 10:00～11:30		旭志公民館 視聴覚室兼 中研修室
2	目標の技（検定）に挑戦 練習 検定検査				7月28日（火） 10:00～11:30		
3	目標の技（検定）に挑戦 練習 検定検査				8月3日（月） 10:00～11:30		

No.21	「マジック、魔術の世界をあなたにも！」奇術講座						
教養講座	～マジックは友を呼び、幸せな笑顔をお届けします～						
講座詳細	マジックは、自分も楽しく脳の活性化を促し、認知症予防にも最適です。楽しいマジックの特技を身につけ、仲間を増やし、様々な集いの場で見ている人に笑顔と幸せを届けましょう。						
担当館	旭志公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	400円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	マジックの講習 ～身近な物（紐、トランプ等）を使って～			合志奇術クラブ 坂梨 正文	7月27日（月） 10:00～11:30		旭志公民館 視聴覚兼 中研修室
2	マジックの講習・話術 ～身近な物（トランプ、コップ等）を使って～				7月30日（木） 10:00～11:30		
3	マジックの講習・話術 ～身近な物（コイン、お札等）を使って～				8月4日（火） 10:00～11:30		
4	講師も参加、全員でのマジックショー ～みんな最高・笑顔満開～				8月7日（金） 10:00～11:30		

No.22	今さら聞けないLINEの話【キクロス教室】						
教養講座	～一人ひとりのペースで学べる～						
講座詳細	はじめての方も、今さら聞けないと感じている方も大丈夫。スマートフォンやLINEの操作に不安のある方を対象にした全3回の講座です。連絡や写真の送り方など、日常でよく使う操作を一人ひとりのペースに合わせて、やさしく学びましょう。★資料代（2,000円程度）						
担当館	中央公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	300円 +資料代
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	LINEの基本を知ろう ～LINEでできること。メッセージの送り方、 スタンプや画像の送り方～		未定 （専門業者）	8月3日（月） 10:00～12:00		中央公民館 視聴覚室	
2	もっと便利に使ってみよう ～家族や友だちを追加する方法、グループトーク の基本～			8月6日（木） 10:00～12:00			
3	安心・安全に使うために ～間違えて送った時の対処法やトラブルを防ぐポ イント～			8月10日（月） 10:00～12:00			



No.23	<h2 style="text-align: center;">はじめてのキャッシュレス入門</h2>						
教養講座	<h3 style="text-align: center;">～スマホ決済や電子マネーを基礎から学ぼう～</h3>						
講座詳細	<p>現金を持ち歩かなくても、スマホを使って簡単に支払いができる時代。キャッシュレス決済の仕方などを詳しく丁寧に教えていただきます。今回はキャッシュレス決済を始めてみたい「初心者の方」が対象です。★資料代（2,000円程度）</p>						
担当館	七城公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	300円 +資料代
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	キャッシュレス決済の基礎①		未定 （専門業者）	8月5日（水） 10:00～12:00		七城公民館 視聴覚室	
2	キャッシュレス決済の基礎②			8月12日（水） 10:00～12:00			
3	キャッシュレス決済の基礎③			8月19日（水） 10:00～12:00			

No.24	藍の生葉を使って染めてみよう！！						
教養講座	～自分だけの藍のシルクのストールを～						
講座詳細	染色講師まゆたさんと一緒に、藍の生葉を使って、オンリーワンのシルクのストールを染めてみませんか。伝統的な藍色とはちょっと違ったきれいな水色に染まります。						
担当館	旭志公民館	対象	中学生以上の市民	定員	10人	受講料	3,100円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	藍の生葉を使って染めてみよう！！ ～オンリーワンのシルクのストールを～		染色講師 まゆた	8月19日（水） 13:00～16:00		旭志公民館 調理実習室	




No.25	はじめてでも大丈夫スマホ決済【キクロス教室】						
教養講座	～スマホでお買い物、はじめの一歩～						
講座詳細	現金を使わないお支払いがはじめての方向け講座です。スマホでの支払い方法を全3回で学びます。キャッシュレス決済をやってみたい方、操作に不安がある方も安心してご参加ください。ゆっくり丁寧に学びましょう。★資料代（2,000円程度）						
担当館	中央公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	300円 +資料代
回	演 題		講師（敬称略）	日 時	会 場		
1	キャッシュレスの基礎① ～キャッシュレス決済ってなに？～		未定 （専門業者）	9月1日（火） 10:00～12:00	中央公民館 視聴覚室		
2	キャッシュレスの基礎② ～スマホでの使い方～			9月4日（金） 10:00～12:00			
3	キャッシュレスの基礎③ ～安全に使うコツ・よくある質問～			9月8日（火） 10:00～12:00			

No.26	自分らしい終活を考えてみませんか！						
現代的課題解決講座	～これからの自分を考えるきっかけづくりをしませんか！～						
講座詳細	人生100年時代、自分らしい終活を一緒に考えてみませんか。そのために必要な制度や支援について学びます。また、健康寿命を延ばすための口腔ケア（食事）やレクリエーションもあります。5回の講座を通して新たな生きがいが見つかるかもしれません。						
担当館	中央公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	500円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	最後まで自分らしくいきるとは ～菊池市の高齢化の現状と終活について～			高齢支援課 保健師 社会福祉士	5月15日（金） 10:00～11:30		中央公民館 中研修室
2	知っておいてほしい制度やサービスについて ～成年後見人制度や介護保険サービス等 について～				5月22日（金） 10:00～11:30		
3	健康寿命を延ばすために大切なこと① ～口腔ケア（食事）、レクリエーションに 取り組もう～				5月29日（金） 10:00～11:30		
4	健康寿命を延ばすために大切なこと② ～口腔ケア（食事）、レクリエーションに 取り組もう～				6月5日（金） 10:00～11:30		
5	自分らしい終活の設計 ～参加者同士で交流してみましよう～				6月12日（金） 10:00～11:30		




No.27	ウォーキングから始める健康づくり						年齢 
現代的課題解決講座	～生活習慣を見直し、10年、20年後も健康に～						
講座詳細	今、改めて、毎日何げなく行っている歩き方を見直しませんか。正しい歩き方を学んで、日々の生活に取り入れて、いつまでも健康な体で元気に過ごしましょう。						
担当館	七城公民館	対象	20歳から65歳までの市民	定員	15人	受講料	700円
回	演 題		講師（敬称略）		日 時		会 場
1	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(1)		森田あい氣道教室 代表 森田 雅史		5月15日（金） 19:00～20:30		七城公民館 講堂 及び周辺
2	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(2)				5月22日（金） 19:00～20:30		
3	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(3)				5月29日（金） 19:00～20:30		
4	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(4)				6月5日（金） 19:00～20:30		
5	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(5)				6月12日（金） 19:00～20:30		
6	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(6)				6月19日（金） 19:00～20:30		
7	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(7)				6月26日（金） 19:00～20:30		

No.28	将来の安心につながるお金の知識						年齢
現代的課題解決講座	～無理せず安心！働く世代の賢いお金計画～						
講座詳細	<p>将来のために貯蓄や保険、教育費、老後資金など、「お金のこと」を考えるのは大切だと分かっているも、どう計画すればよいのか迷う方も多いのではないのでしょうか。この講座では、日々の生活を楽しみながら、ムリなくお金と向き合うコツをお伝えします。暮らしに関わるお金の基礎をしっかりと理解し、“わが家らしい”ライフプランを考えていきましょう。</p>						
担当館	中央公民館	対象	30歳から40歳代の市民	定員	20人	受講料	500円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	私と家族の現在地 ～人生のお金計画を考える～			そうごう 保険SHOP 社員	5月21日（木） 19:00～20:30		中央公民館 中研修室
2	私たちの年金は大丈夫？ ～税金と年金を考える～				5月28日（木） 19:00～20:30		
3	人生100年時代のリスクマネジメント ～人生の「もしも」に備える～				6月4日（木） 19:00～20:30		
4	将来を豊かにする生活 ～令和時代の資産形成・運用を考える～				6月11日（木） 19:00～20:30		
5	ライフプランニングにチャレンジ ～自分のライフプランを創る～				6月18日（木） 19:00～20:30		


No.29	将来の安心につながるお金の知識						年齢
現代的課題解決講座	～無理せず安心！働く世代の賢いお金計画～						
講座詳細	<p>将来のために貯蓄や保険、教育費、老後資金など、「お金のこと」を考えるのは大切だと分かっているも、どう計画すればよいのか迷う方も多いのではないのでしょうか。この講座では、日々の生活を楽しみながら、ムリなくお金と向き合うコツをお伝えします。暮らしに関わるお金の基礎をしっかりと理解し、“わが家らしい”ライフプランを考えていきましょう。</p>						
担当館	泗水公民館	対象	30歳から40歳代の市民	定員	20人	受講料	500円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	私と家族の現在地 ～人生のお金計画を考える～			そうごう 保険 S H O P 社員	6月23日（火） 19:00～20:30		泗水公民館 視聴覚室
2	私たちの年金は大丈夫？ ～税金と年金を考える～				6月30日（火） 19:00～20:30		
3	人生100年時代のリスクマネジメント ～人生の「もしも」に備える～				7月7日（火） 19:00～20:30		
4	将来を豊かにする生活 ～令和時代の資産形成・運用を考える～				7月14日（火） 19:00～20:30		
5	ライフプランニングにチャレンジ ～自分のライフプランを創る～				7月21日（火） 19:00～20:30		


No.30	歌活で脳と体のリフレッシュ！パート3						年齢 
現代的課題解決講座	～歌をうたおう♪身も心もスッキリしましょう～						
講座詳細	<p>歌う楽しさを一緒に感じませんか？</p> <p>昔は歌っていたんだけど…最近は声量が小さくなって…。と思っている方、ぜひ一緒に懐かしい昭和歌謡や童謡を歌いましょう！</p> <p>楽しい発声練習とリズムに合わせて体を動かすことで、脳と体もスッキリ♪♪</p>						
担当館	泗水公民館	対象	50歳以上の市民	定員	15人	受講料	500円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	コミュニケーション ～発声練習、童謡他～			声楽家 中尾 るみ	5月21日（木） 10:00～11:30		泗水公民館 大研修室
2	懐かしの思い出の歌 ～好きな歌を歌います～				6月4日（木） 10:00～11:30		
3	懐かしの昭和歌謡 ～心に響く歌を歌います～				6月18日（木） 10:00～11:30		
4	懐かしの昭和歌謡 ～フォークソングを歌います～				7月2日（木） 10:00～11:30		
5	今までの歌の成果を発表				7月16日（木） 10:00～11:30		

No.31	熊本地震10年						
現代的課題解決講座	～記憶と教訓～						
講座詳細	<p>当時の菊池の様子を振り返るとともに、震災ミュージアム見学を通して防災意識と地域の絆の大切さを改めて考える機会とします。</p> <p>★震災ミュージアムへはバスが出ます</p>						
担当館	中央公民館	対象	全市民	定員	20人	受講料	700円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	熊本地震の記憶 ～そのとき菊池は。あなたの備えは大丈夫？～			防災交通課 係長 米村 雅司	5月22日（金） 10:00～11:30		中央公民館 視聴覚室
2	熊本地震の記憶 ～熊本地震 震災ミュージアムKIOKU見学～			熊本地震震災 ミュージアム KIOKU職員	5月29日（金） 9:00～12:00		熊本地震 震災ミュー ジウム KIOKU

No.32	<p style="text-align: center;">ピラティスでカラダを整えるパート2</p>						
現代的課題解決講座	～がんばらない運動、はじめませんか～						
講座詳細	<p>運動が久しぶりの方でも安心して参加できる、やさしいピラティスです。呼吸に合わせてゆっくり体を動かし、無理なく姿勢や体のバランスを整えていきます。 ★はじめての方を優先します。</p>						
担当館	中央公民館	対象	40歳から60歳代の女性市民	定員	15人	受講料	600円
回	演 題		講師（敬称略）		日 時		会 場
1	はじめてのピラティス ～ピラティスってなに？呼吸と姿勢～		ピラティス講師 松葉 順子		6月2日（火） 19:00～20:30		中央公民館 多目的研修室
2	姿勢と体のクセを整える ～正しい立ち方・猫背や反り腰をやさしくケア～				6月9日（火） 19:00～20:30		
3	体幹を目覚めさせる ～日常動作がラクになる体づくり～				6月16日（火） 19:00～20:30		
4	肩・腰をラクにするピラティス ～無理のないストレッチ～				6月23日（火） 19:00～20:30		
5	バランスとしなやかさをアップ ～全身を心地よく動かす～				6月30日（火） 19:00～20:30		
6	おさらい&自宅でできるピラティス ～おうちで続ける簡単メニュー～				7月7日（火） 19:00～20:30		

No.33	今の時代、私たちはどう生きる						
現代的課題解決講座	～逆転しない正義と幸せに生きるために今考えること～						
講座詳細	昨年度大好評！引き続き第2弾。何が起きるかわからない時代に突入。AIの急速な発展、多発する気候変動。戦後81年、これから私たちはどう生きるべきか神田先生と一緒に考えてみませんか。						
担当館	旭志公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	400円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	気候変動について考える		SDG s Association 熊本代表理事 神田 みゆき	6月8日（月） 10:00～11:30		旭志公民館 視聴覚兼 中研修室	
2	防災や救急救命について考える			6月15日（月） 10:00～11:30			
3	地球環境について考える			6月22日（月） 10:00～11:30			
4	人類、人権について考える			6月29日（月） 10:00～11:30			


No.34	あなたも発酵料理名人！						
現代的課題解決講座	～季節の旬の食材と発酵食品の活用法～						
講座詳細	<p>老舗麹（こうじ）屋さんが長年培った発酵食品について講話し、発酵食品と旬の食材を使って簡単に美味しい料理を楽しく教えてくれます。身近な食材で季節を感じながら、ご家庭でも簡単に出来るメニューを作り、日々の食生活をより一層充実したものにしましょう。</p>						
担当館	七城公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	3,400円
回	演 題		講師（敬称略）		日 時		会 場
1	発酵食品の魅力 発酵食品とは？発酵食品の効果？ ～人の生活を支える発酵食品～		麹専門店木屋本店 井口 裕二		7月9日（木） 10:00～12:00		地域食材交流センター
2	発酵料理名人になろう！ ～基本編～				7月23日（木） 10:00～12:00		
3	発酵料理名人になろう！ ～活用編～				8月6日（木） 10:00～12:00		
4	発酵料理名人になろう！ ～応用名人編～				8月20日（木） 10:00～12:00		

No.35	七城陶芸窯活用講座						
成果活用講座	～手作り作品のぬくもりが心を癒します～						
講座詳細	七城にある陶芸窯で、世界に1つだけの陶器（コップ、皿等）を作りましょう。陶芸未経験の方でも講師がやさしく、丁寧に教えてくれます。気軽な気持ちで参加してみませんか。一度陶芸に触れたら癖（くせ）になります。みんなで陶芸の輪を広げましょう。						
担当館	七城公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	2,800円
回	演 題		講師（敬称略）		日 時		会 場
1	陶芸（作成編） ～皿やコップを作る～（大きさによっては、2, 3個できる）～		陶芸クラブ 榎田 邦昭 他		5月26日（火） 13:30～16:00		木の ふれあい館 （七城中学校 校内）
2	陶芸（色付け編） ～筆で模様やゆ葉で色を付ける～				6月23日（火） 13:30～16:00		
3	陶芸作品鑑賞会 ～作品の講評と鑑賞会～				7月21日（火） 13:30～16:00		



No.36	絵本の楽しみを広めたい人集まれ！						
成果活用 講座	～「読み聞かせ」で、子・孫と心温まる時間を～						
講座詳細	絵本の選び方、読み聞かせ方、わらべうた、手遊びなど、絵本の専門家から、絵本の楽しみ方を「楽しく・分かりやすく」学ぶ講座です。お子さんやお孫さんと接する機会が多い方、お気軽にご参加ください。						
担当館	泗水公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	500円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	絵本の楽しみを広めたい人集まれ ～「絵本の読み聞かせ」で知っておきたいこと～			ペペペペらん 代表：高野和佳子	6月15日（月） 10:00～11:30		泗水公民館 キッズ ルーム
2	絵本の楽しみを広めたい人集まれ ～昔ばなしの世界～				6月29日（月） 10:00～11:30		
3	絵本の楽しみを広めたい人集まれ ～乳幼児のための絵本とわらべうた～				7月13日（月） 10:00～11:30		
4	絵本の楽しみを広めたい人集まれ ～戦争をテーマにした絵本～				7月27日（月） 10:00～11:30		
5	絵本の楽しみを広めたい人集まれ ～絵本の楽しみ方・まとめ～				8月17日（月） 10:00～11:30		

No.37	公民館サポーター養成講座 パート4						
成果活用 講座	～学びの場を一緒につくるサポーター～						
講座詳細	主に「さわやか大学」の企画や運営をしていただけるボランティアを養成する講座です。講座づくりの流れや、当日の運営までを実践的に学びます。年齢・経験は問いません。地域の学びを支える一歩を、ここからはじめてみませんか？						
担当館	中央公民館	対象	全市民	定員	10人	受講料	600円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	公民館ってどんなところ ～公民館サポーターとは～		生涯学習 センター長 吉川 良二	6月18日（木） 13:30～15:00		中央公民館 視聴覚室	
2	講座を企画・運営するとは ～講座企画の基本を学ぶ～		公民館職員	7月2日（木） 13:30～15:00			
3	実際の運営体験 ～菊池さわやか大学の運営にチャレンジ～			7月16日（木） 9:30～12:00			
4	講座を企画してみよう① ～さわやか世代のニーズをさぐる～			7月30日（木） 13:30～15:00			
5	講座を企画してみよう② ～作った企画をプレゼンしよう～			8月13日（木） 13:30～15:00			
6	振り返りと、今後の活動について			8月27日（木） 13:30～15:00			

No.38	バランスボールとながら体操でしなやかな体づくり！ 						
成果活用講座	～一生自分の足で、自由に動けるために～						
講座詳細	優しい筋トレとストレッチでしなやかな体をつくりましょう。バランスボールを使って頑張らず楽しみながら、家庭でもちょっとした時間に出来るながら体操を実践します。地区のサロンで活用してみましよう。★ボールは会場で用意します。						
担当館	泗水公民館	対象	全市民	定員	20人	受講料	400円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	バランスボールとながら体操part1		健康体操指導士・腰痛ケア インストラクター 木原 美代子	7月3日（金） 10:00～11:30		泗水公民館 大研修室	
2	バランスボールとながら体操part2			7月10日（金） 10:00～11:30			
3	バランスボールとながら体操part3			7月17日（金） 10:00～11:30			
4	バランスボールとながら体操part4			7月24日（金） 10:00～11:30			

No.39	元気の学び舎						
特設講座	～これから続ける健康づくり～						
講座詳細	<p>呼吸や運動により、心と身体のリラックスを体感し、ストレスや不安と上手に付き合う講座です。姿勢やストレッチ、ウォーキング、膝や股関節のケアを通して、無理のない動きと日常の健康管理に役立つ知識を分かりやすくお伝えします。</p> <p>★参加要件：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</p>						
担当館	中央公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	350円
回	演 題		講師（敬称略）		日 時		会 場
1	心的ストレスへの向き合い方と身体の関係		森田あい氣道教室 代表 森田 雅史		5月 13日（水） 10:00～11:30		中央公民館 多目的 研修室
2	姿勢とウォーキング				5月 20日（水） 10:00～11:30		
3	ダイエットと食事と運動				5月 27日（水） 10:00～11:30		
4	呼吸と瞑想と認知症予防				6月 3日（水） 10:00～11:30		
5	膝・股関節のケアと運動				6月 10日（水） 10:00～11:30		
6	血圧やコレステロール				6月 17日（水） 10:00～11:30		
7	まとめ				6月 24日（水） 10:00～11:30		

No.40	元気の学び舎 						
特設講座	～これから続ける健康づくり～						
講座詳細	<p>呼吸や運動により、心と身体のリラックスを体感し、ストレスや不安と上手に付き合う講座です。姿勢やストレッチ、ウォーキング、膝や股関節のケアを通して、無理のない動きと日常の健康管理に役立つ知識を分かりやすくお伝えします。</p> <p>★参加要件：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</p>						
担当館	七城公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	350円
回	演 題			講師（敬称略）	日 時		会 場
1	心的ストレスへの向き合い方と身体の関係			森田あい氣道教室 代表 森田 雅史	5月 13日（水） 13:30～15:00		七城公民館 講堂
2	姿勢とウォーキング				5月 20日（水） 13:30～15:00		
3	ダイエットと食事と運動				5月 27日（水） 13:30～15:00		
4	呼吸と瞑想と認知症予防				6月 3日（水） 13:30～15:00		
5	膝・股関節のケアと運動				6月 10日（水） 13:30～15:00		
6	血圧やコレステロール				6月 17日（水） 13:30～15:00		
7	まとめ				6月 24日（水） 13:30～15:00		

No.41	「デジタル」だって怖くない！						年齢
特設講座	～スマホを教わる側から教える側となるデジタルマスターになろう～						
講座詳細	<p>「自分で教える」、「教える側の勉強をする」ために、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。あなたの地域に、スマホの使い方でお悩んでいる人はいませんか？“地域の先生”にあなたがなってみませんか。</p>						
担当館	中央公民館	対象	全市民（シニア層）	定員	16人	受講料	無料
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	便利な機器を使ってみよう ～スマートタグおよび翻訳体験～		情報政策課 地域おこし協力隊 山脇 はるか	5月27日（水） 10:00～11:30		中央公民館 小研修室1	
2	話題の生成AIってどんなもの？ ～生成AIの有用性と注意点～			6月10日（水） 10:00～11:30			
3	<実践①>“デジタルマスター”にチャレンジ！ ～菊池市のアプリ等で実践～			6月24日（水） 10:00～11:30			
4	<実践②>“デジタルマスター”にチャレンジ！ ～菊池市のアプリ等で実践～			7月8日（水） 10:00～11:30			
5	もっと！便利な機器を使ってみよう ～通信の種類やIoT機器～			7月22日（水） 10:00～11:30			

No.42	働き世代のナイトストレッチ						
特設講座	～一日の終わりに新習慣！心身ともにリフレッシュ！～						
講座詳細	「最近、体を動かす機会が減ってきた」「運動したほうがいいのは分かっているけど、何から始めればいいのか分からない」そんな方のための、無理なく・楽しく続けられる運動教室です。この教室では、筋力・柔軟性・バランス力を整える運動を中心に日常生活がラクになる体づくりを目指します。						
担当館	旭志公民館	対象	18歳から55歳の市民	定員	15人	受講料	500円
回	演 題		講師（敬称略）	日 時		会 場	
1	働き世代のナイトストレッチ ～全身リセット（基本編）～		ゆったりスポーツ クラブ指導者	6月 5日（金） 19:00～20:30		旭志公民館 大研修室	
2	働き世代のナイトストレッチ ～肩こり解消～			6月19日（金） 19:00～20:30			
3	働き世代のナイトストレッチ ～腰痛予防～			7月 3日（金） 19:00～20:30			
4	働き世代のナイトストレッチ ～下半身の疲労回復～			7月17日（金） 19:00～20:30			
5	働き世代のナイトストレッチ ～姿勢改善（猫背リセット）～			8月 7日（金） 19:00～20:30			
6	働き世代のナイトストレッチ ～睡眠の質向上ストレッチ～			8月21日（金） 19:00～20:30			
7	働き世代のナイトストレッチ ～骨盤調整～			9月 4日（金） 19:00～20:30			
8	働き世代のナイトストレッチ ～疲れにくい体づくり～			9月18日（金） 19:00～20:30			
9	働き世代のナイトストレッチ ～リカバリー特化～			10月 2日（金） 19:00～20:30			
10	働き世代のナイトストレッチ ～総まとめ&セルフケア指導～			10月16日（金） 19:00～20:30			