

令和7年度公民館主催講座【後期】カリキュラム

【カリキュラム】とは・・・

令和7年度公民館主催講座【後期】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	講座カテゴリー
No. 01	菊池さわやか大学	  
講座詳細	「健康」「情報」「交流」など、様々なテーマの教養講座を開催します。 11月は、熊本城での館外研修を予定しています。これからの人生を楽しく生きるために、みんなで学びの輪を広げましょう！	
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	講座内容	講師 住所 日時 場所
1	シニア世代の絆づくり ～人と地域と楽しく繋がろう～	内閣府地域活性化伝道師 三角 幸三 5月16日(木) 10:00～12:00

 ←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。
※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

- はがきによる申し込み
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。
- 申し込みフォームによる申し込み
<https://logoform.jp/form/fJeH/kouza2025kouki>
へアクセスし、必要事項をご記入ください。



申込フォーム
はこちら

注意事項

- * 受講結果については、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。
- * 定員を上回る申し込みがあった場合は、主催者側で抽選を行います。キャンセル等による受講生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。
- * 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「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.

01

ドライバーズセミナー

～楽しく安全運転を続けるための車との付き合い方～

教養

講座詳細

運転操作や交通ルールを見直してみて、自分の運転は大丈夫なのか考えてみましょう。ニュースや新聞でブレーキとアクセルの踏み間違いによる事故を多く聞きます。どうしても必要な自動車とうまく付き合いましょう。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

300円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 運転操作
ODテスト（運転性格をチェック）

2 アクセル・ブレーキの特性
危険予測

3 交通安全のための講話

菊池自動車学校

10月2日（木）
13:30～15:00

10月16日（木）
13:30～15:00

10月30日（木）
13:30～15:00

泗水公民館
視聴覚室

No.

02

LINE入門 【泗水教室】

～スマホでLINEを使ってみよう！～



教養

講座詳細

多くの方が使っているコミュニケーションツールのLINE。1対1のやり取りから、グループの作り方など、わかりやすく説明します。誰かにLINEを教わりたいと思っている方、この機会にぜひご参加ください。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

1,800円
(資料代含む)

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 LINEの基礎①

2 LINEの基礎②

3 LINEの基礎③

マリオネット

10月7日（火）
10:00～12:00

10月14日（火）
10:00～12:00

10月21日（火）
10:00～12:00

泗水公民館
視聴覚室

03 七城手話スクール

～手話でつながる福祉のまちづくり～



講座詳細

手話は聴覚に障がいのある方にとって大切な言語です。手や指、顔の表情などを使って言葉表現していきます。あいさつや自己紹介などの基礎からやさしく教えていただきますので、初めての方も気軽にお申込みください。

担当館

七城公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

800円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	簡単な自己紹介 ～手話の歴史～	手話サークル やまびこ会	10月7日(火) 19:00～20:30	七城公民館 中研修室
2	手話の基本 ～指文字(日本語表記)の実演～		10月21日(火) 19:00～20:30	
3	手話の基本 ～数字を使用した手話～		11月4日(火) 19:00～20:30	
4	手話の基本 ～家族の紹介～		11月18日(火) 19:00～20:30	
5	手話の基本 ～自宅、場所の表現～		12月2日(火) 19:00～20:30	
6	対面式トレーニング ～趣味、仕事の表現～		12月16日(火) 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～		1月6日(火) 19:00～20:30	
8	聾者との会話 ～読み取り～		1月20日(火) 19:00～20:30	

04 旭志の歴史と日本史を学ぶ

～地域の歴史から日本史を学んでみませんかパート2～

講座詳細

日本における古代史、中世史を、旭志地域の沿革、発掘調査の成果、円通寺を中心とした旭志の歴史からアプローチします。歴史が好きな方参加してみませんか。

担当館

旭志公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

300円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	地域沿革、発掘調査の成果、菊池氏遺跡の概要	文化課 課長 坂本憲昭	10月8日(水) 10:00～12:00	旭志公民館 視聴覚兼 中研修室
2	円通寺の歴史と日本史		10月22日(水) 10:00～12:00	
3	史跡巡り		11月6日(木) 9:00～12:00	

No.

05

やってみよう家庭菜園（冬野菜編） ～手軽に楽しく育てた冬野菜で、温かい鍋に舌鼓～



教養

講座詳細

「家庭菜園」デビューを考えているあなたにお届けする「冬野菜編」。「成長した」「収穫した」「おいしかった」その時々感動が、きっとあなたを元気にします。お手軽に楽しく育てた冬野菜で温かい鍋に舌鼓うちましょう。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

400円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 家庭菜園の基礎①（講義＋実践）

2 家庭菜園の基礎②（講義＋実践）

3 家庭菜園の基礎③（講義＋実践）

4 家庭菜園の基礎④（講義＋実践）

(株)九州野菜育苗
センター
安武 寛

10月10日（金）
10:00～12:0010月24日（金）
10:00～12:0011月7日（金）
10:00～12:0011月21日（金）
10:00～12:00

(株)九州野菜育苗
センター
(菊池市出田)

No.

06

基本を学ぶ「育てる寄せ植え」講座 ～育てて楽しむ、見て楽しむ空間づくり～



教養

講座詳細

「育てる寄せ植え」とは管理をしながら完成させていくスタイル。プロに学ぶ植物の知識・技術を身につけながら作成します。花と緑のマイスターもサポートしますので初心者さんも安心してご参加いただけます。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

7,800円
(材料費含む)

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 秋の寄せ植えを作ろう
～寒さに耐える植物を使った寄せ植え～2 正月の寄せ植えを作ろう
～おめでたい植物を加えた寄せ植え～3 春に向けての寄せ植えを作ろう
～春を待つ寄せ植え～

田舎の花屋 木もれび
花と緑マイスター

10月11日（土）
10:00～11:3012月13日（土）
10:00～11:302月28日（土）
10:00～11:30

木もれび
(菊池市雪野)

No.

07 レザークラフトを楽しもう ～私のオリジナル革製品を作ろう～

教養

講座詳細

1枚の革から形を切り取り縫い合わせ製品を作りあげるレザークラフト。今回の講座では、初級編としてキーホルダーを作成し、応用編としてトートバッグと小型の財布を作ります。物を作る楽しさや達成感を味わってみませんか。講師が丁寧にやさしく教えてくれます。

担当館

七城公民館

対象

全市民

定員

10人

受講料

6,500円
(材料費含む)

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	レザークラフト初級編（型どり、縫い合わせ） ～キーホルダーを作ろう～	ロッキーレザー ワークス 岩津 伸助	10月17日（金） 9:30～11:30	七城公民館 視聴覚室
2	レザークラフト応用編（型どり、縫い合わせ） ～トートバッグを作ろう①～		10月24日（金） 9:30～11:30	
3	レザークラフト応用編（縫い合わせ、仕上げ） ～トートバッグを作ろう②～		10月31日（金） 9:30～11:30	
4	レザークラフト応用編（型どり、縫い合わせ） ～小型財布を作ろう①～		11月7日（金） 9:30～11:30	
5	レザークラフト応用編（縫い合わせ、仕上げ） ～小型財布を作ろう②～		11月14日（金） 9:30～11:30	

No.

08 つまみ細工講座 ～可憐で美しい世界へ！ようこそ～



教養

講座詳細

正方形に小さく切った布をつまんで折りたたみ、花などをモチーフとした形状を作る日本の伝統工芸です。花びらの髪飾りなどの装飾品やお雛様を作る予定です。でき上がった作品に「うっとり」

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

500円
+材料費

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	花びら髪飾り作成実技	手芸講師 井上 悦子	10月21日（火） 13:30～15:00	泗水公民館 小研修(1)
2	お雛様作成実技		11月11日（火） 13:30～15:00	
3	お雛様作成実技		11月25日（火） 13:30～15:00	
4	ブローチ作成実技		12月9日（火） 13:30～15:00	
5	ブローチ作成実技		12月23日（火） 13:30～15:00	

No.

09 文教菊池の源流 ～木下韡村から学ぶ菊池学～

教養

講座詳細

木下韡村（いそん）は菊池の農民出身の漢学者。韡村の実像に思いをはせ、江戸後期から幕末にかけての世情や暮らしぶりを学び、文教菊池の歴史にふれてみませんか。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

30人

受講料

500円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 木下家の系譜

2 木下韡村（いそん）の生涯

3 木下韡村（いそん）の教育法

4 木下韡村（いそん）と横井小楠

5 木下梅里の生涯

郷土史家・文学博士
堤 克彦10月21日（火）
10:00～11:3011月4日（火）
10:00～11:3011月18日（火）
10:00～11:3012月2日（火）
10:00～11:3012月16日（火）
10:00～11:30中央公民館
大研修室

No.

10 キャッシュレス入門【泗水教室】 ～使ってみよう！スマホでキャッシュレス～



教養

講座詳細

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たい「初心者の方」が対象です。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

1,200円
(資料代含む)

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 キャッシュレス決済の基礎①

2 キャッシュレス決済の基礎②

マリオネット

10月22日（水）
10:00～12:0010月29日（水）
10:00～12:00泗水公民館
視聴覚室

No.

11 ワード・エクセル入門

～文書作成と表計算の基礎を学ぼう～

教養

講座詳細

パソコンの文書作成（ワード）や表計算（エクセル）の基礎についてお気軽に学ぶことができます。文書をもう少しきれいに早く作りたい方、表計算をもっとうまく活用したい方、この機会に学んでみませんか！

担当館

旭志公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

3,800円
(資料代含む)

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	パソコン基礎 ～まず、パソコンの使い方を学ぼう～	マリオネット	10月28日（火） 10:00～12:00	旭志公民館 視聴覚室兼 中研修室
2	ワード基礎 ～文字の入力～		11月4日（火） 10:00～12:00	
3	案内文書作成 ～文書の編集～		11月11日（火） 10:00～12:00	
4	イラストの入った文書作成 ～写真、イラスト、図形の挿入～		11月18日（火） 10:00～12:00	
5	エクセル基礎 ～エクセルとは～		11月25日（火） 10:00～12:00	
6	書式の変更 ～表示形式・文字配置の変更、セルの結合～		12月2日（火） 10:00～12:00	
7	計算式を作る ～掛け算・割り算と合計の求め方、罫線を引く～		12月9日（火） 10:00～12:00	
8	便利な関数と学習のおさらい ～関数を使った実践～		12月16日（火） 10:00～12:00	

No.

12 外国の方と英語で話したい人のための実践英会話

～再チャレンジの方も大歓迎、初心者向け講座～



教養

講座詳細

「さらっと英会話」ストレスなく英会話を楽しみたい方にお勧めです。場面に応じた実践的英会話を目指します。肩の凝らない大人のための気楽な英会話を学びます。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

400円
+教材費

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	Lesson 1 ～自己紹介をする～	英会話講師 神谷 紀美子	11月6日（木） 10:00～11:30	泗水公民館 視聴覚室
2	Lesson 2 ～道を尋ねる・搭乗手続きをする～		11月13日（木） 10:00～11:30	
3	Lesson 3 ～買い物をする・レストランで食事をする～		11月27日（木） 10:00～11:30	
4	Lesson 4 ～買い物をする～		12月4日（木） 10:00～11:30	

No. **13** インスタグラム入門【泗水教室】
～インスタで情報発信してみよう！～



教養

講座詳細	幅広い年齢層に人気のInstagram（Instagram）に登録して情報発信し、新しいつながりをつくって楽しんでみませんか。今回はInstagramを始めてみたい「初心者の方」が対象です。						
担当館	泗水公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	1,200円 (資料代含む)
回	講座内容	講師 敬称略		日時		場所	
1	Instagramの基礎①	マリオネット		11月7日（金） 10:00～12:00		泗水公民館 視聴覚室	
2	Instagramの基礎②			11月14日（金） 10:00～12:00			

No. **14** 砂の芸術（サブルアート）
～色砂を積み重ねて作品作り～



教養

講座詳細	色とりどりの砂をスプーンで積み重ねて作ります。「好きな花材を使って」「Christmasバージョン」「お正月飾り用」の3つのテーマで作成予定です。初めての方も大歓迎！講師がやさしく丁寧に教えてくれます。						
担当館	七城公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	4,500円 (材料費含む)
回	講座内容	講師 敬称略		日時		場所	
1	サブルアート初級編 「好きな花材を使って作る」	サブルアート講師 生田 友美		11月17日（月） 10:00～11:30		七城公民館 視聴覚室	
2	サブルアート応用編 「Christmasバージョン」			12月1日（月） 10:00～12:30			
3	サブルアート応用編 「お正月飾り用」			12月8日（月） 10:00～11:30			

No. **15** 水墨画・墨彩画入門講座パート2
～筆から広がる墨絵の世界～



教養

講座詳細	「水墨画？自分には難しいかな...」と思った方、初心者の方大歓迎です。墨の香りと筆で描く濃淡、にじみ、かすれを楽しみながら、水墨画・墨彩画を描いてみませんか？ ★はじめて受講される方優先の講座です。						
担当館	泗水公民館	対象	全市民	定員	15人	受講料	2,500円 (材料費含む)
回	講座内容	講師 敬称略		日時		場所	
1	水墨画の基本	水墨画講師 松村 美絵		11月28日（金） 10:00～12:00		泗水公民館 工作室	
2	水墨画を描いてみよう			12月12日（金） 10:00～12:00			
3	水墨画を描いてみよう			12月19日（金） 10:00～12:00			
4	水墨画を描いてみよう			1月9日（金） 10:00～12:00			
5	水墨画を描いてみよう			1月23日（金） 10:00～12:00			

16 泗水の歴史を知る ～文化遺産からのアプローチ～

講座詳細

かつて泗水地域は旧合志郡に位置し、どのような歴史を刻んできたのか。人物や地域の文化遺産など知らないことがたくさんあります。少し角度を変えた視点から、地域の歴史を一緒に学びましょう！

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

300円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	歴史的人物の歴史について	菊池市教育委員会 文化課	1月20日（火） 13:30～15:00	泗水公民館 視聴覚室
2	文化遺産からの考察		1月27日（火） 13:30～15:00	
3	近代の歴史的出来事について		2月3日（火） 13:30～15:00	

No.

17 災害から生き抜くための防災食 ～調理テクニックを教えます～

 現代的
課題解決

講座詳細

地震や大雨などの災害が多く発生している昨今、災害に遭遇したときに困らないための「調理テクニック」を学びませんか。老若男女関係なく受講できます。

担当館

七城公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

1,800円
(材料費含む)

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 防災食
～バッククッキングと常備菜～菊池市食生活
改善推進員
大淵由紀子
岩下千保美
小松千賀子10月4日(土)
10:00～12:002 防災食
～バッククッキングと常備菜～10月18日(土)
10:00～12:00七城地域
食材交流
センター3 防災食
～バッククッキングと常備菜～11月1日(土)
10:00～12:00

No.

18 楽しく学ぶ！認知症予防 ～正しく学んでセカンドライフを満喫しよう～

 現代的
課題解決

講座詳細

現在、65歳以上の12.3%（2022年）が認知症であると推計されていますが、安心してセカンドライフを送るために正しい理解と介護についての不安を解消しましょう。

担当館

七城公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

300円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 認知症の理解

明治安田生命
保険相互会社
チーフコンシエルジュ10月7日(火)
10:00～11:30

2 「MYライフ&エンディング」を考えよう

10月14日(火)
10:00～11:30七城公民館
視聴覚室3 介護の不安を解決！
今から知る・今日から始める介護の備え10月21日(火)
10:00～11:30

No.

19 テレビゲームで楽しくフレイル予防！ ～気軽に楽しく運動して健康維持～

年齢

健康


 現代的
課題解決

講座詳細

テレビゲームで脳トレをしたり、楽しみながら運動して元気になりましょう！テレビゲームをしたことがない人でも大歓迎！操作は中学生が優しく指導しますよ！

担当館

旭志公民館

対象

65歳以上の市民

定員

8人

受講料

400円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

 1 使ってみよう！Nintendo Switch！©Nintendo
やってみよう！脳トレ

2 やってみよう！Nintendo Switch Sports ①

3 やってみよう！Nintendo Switch Sports ②

4 やってみよう！Nintendo Switch Sports ③

 旭志中学校
生徒 4名

 10月9日（木）
13:30～14:30

 10月16日（木）
13:30～14:30

 10月23日（木）
13:30～14:30

 10月30日（木）
14:30～15:30

 旭志公民館
視聴覚兼
中研修室

No.

20 実は、これが大事な防災術 ～日々の備えから～

 現代的
課題解決

講座詳細

その備えは大丈夫ですか？ご自身や家族は守れますか？実は一番大事な「今」の防災術をご教授します。今までに経験したことのない災害に備えましょう。あってからでは遅い！

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

300円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

 1 台風、線状降水帯と天気図の見方を知る
～あなたも気象を予報しよう～

 2 クロスロードで判断力を強化する
～いざという時に求められる的確な判断～

 3 自分にできるタイムラインを創る
～家族で協働する防災活動～

 市防災マスター
緒方 恵之

 市防災マスター
秋吉 義雄

 市防災マスター
益崎 充博
今坂 英樹

 10月10日（金）
10:00～11:30

 10月17日（金）
10:00～11:30

 10月31日（金）
10:00～11:30

 泗水公民館
視聴覚室

No.

21

生成AIとGASを使って、Webアプリ作り ～地域のイベントやお店の広告ページ作りに挑戦！～

 現代的
課題解決

講座詳細

生成AIを使って、無料で誰でも手軽にウェブアプリが作れる体験講座！プログラミングが初めてでも大丈夫！アイデアを形にする楽しさを一緒に学びましょう。

担当館

中央公民館

対象

 全市民（Wi-Fiがつか
がるノートパソコン
必須）

定員

15人

受講料

300円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

 1 生成AIを使ってみよう
～GAS（Google Apps Script）の使い方～

 2 スプレッドシートを使ってみよう
～スプレッドシートからの読み込みと
スプレッドシートへの書き込み～

 3 画像を取り扱ってみよう
～イベントページ・広告ページの作成～

 熊本学園大学名誉教授
（株式会社QoQ顧問）
境 章
10月30日（木）
10:00～11:3011月13日（木）
10:00～11:3011月27日（木）
10:00～11:30中央公民館
視聴覚室

No.

22

簡単楽しい！腸が元気で絶好調 ～発酵食品のチカラで健康生活づくりを～


 現代的
課題解決

講座詳細

作り置きのお味噌汁は、お湯を注ぐだけでファストフードのお味噌汁になります。忙しいあなたも簡単に続けられる、塩こうじを使った調理実習。心身のリフレッシュを促すピラティス体験を行います。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

4,300円
（材料費含む）

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

 1 カラフル簡単お味噌玉作り
～味噌汁のカ～

 2 麴を使ったおかず作り
～塩麴づくり①～

 3 麴を使ったおかず作り
～塩麴のチカラ②～

 4 麴を使ったおかず作り
～塩麴のチカラ③～

 5 健康体操ピラティス体験
～心身のリフレッシュ～

 HANDMADE発酵
寺澤 望

 料理講師
岩下 有紀

 料理講師
岩下 有紀

 料理講師
岩下 有紀

 ピラティス講師
松葉 順子
11月10日（月）
19:00～20:3011月17日（月）
19:00～21:0012月1日（月）
19:00～21:0012月8日（月）
19:00～21:0012月15日（月）
19:00～20:30中央公民館
調理実習室中央公民館
多目的研修室

講座詳細

「体の線がなくなった。おなかポッコリどうしよう。」その悩み、少しは解消できるかも？ 激しい運動ではなく、ソフトに「か・ら・だ」エクササイズ。楽しく汗をかき、若々しい体を手に入れましょう。

担当館

旭志公民館

対象

60歳以上の市民

定員

30人

受講料

600円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	・開講式 簡単な体操から	日本3B体操協会公認指導士 大塚美和	12月1日(月) 10:00～11:00	旭志公民館 大研修室
2	・リズム体操 ・ステップ運動の基礎		12月8日(月) 10:00～11:00	
3	・関節柔軟運動		12月15日(月) 10:00～11:00	
4	・音楽に合わせてリズム運動		1月19日(月) 10:00～11:00	
5	・簡単ソフトダンスエクササイズ		1月26日(月) 10:00～11:00	
6	・簡単ソフトエアロビクス・ 閉講式		2月2日(月) 10:00～11:00	

No.

24 “カフェじい”がおもてなし～第2陣～ ～今こそ出番、シニア男子の腕の見せ所～

**成果
活用**

講座詳細

美味しいコーヒーを淹れて、みんなを幸せにしてみませんか？ご家庭でもできる美味しいコーヒーの淹れ方を学び、おうちで、キクロスまつりでお手前を披露してみませんか？

担当館

中央公民館

対象

シニア世代の男性市民

定員

10人

受講料

500円
+材料費

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	“カフェじい”とは ～今こそ出番～	菊池市生涯学習センター センター長 吉川 良二	10月30日（木） 10:00～12:00	中央公民館 生涯教育研修室
2	美味しいコーヒーの淹れ方① ～奥深さと秘訣を学ぶ～	Asanisimasa ロースター 迫 富美子	11月13日（木） 10:00～12:00	中央公民館 調理室
3	美味しいコーヒーの淹れ方② ～奥深さと秘訣を学ぶ～		11月27日（木） 10:00～12:00	
4	“カフェじい”の出店計画 ～いよいよ出番、その前に～	中央公民館 職員	11月28日（金） 14:00～16:00	
5	“カフェじい”の出店 ～練習の成果を初披露～		キクロスまつり 11月29日（土） 9:30～13:30	中央公民館 テラス

No.

25 公民館サポーター養成講座 パート3 ～一緒につくる公民館講座～

**成果
活用**

講座詳細

「菊池さわやか大学」は、サポーターの皆さんと一緒に講座の企画・運営をしています。公民館講座で誰かの学びのお手伝いをしたい、その気持ちで新しいチャレンジの一步を始めてみませんか。

担当館

中央公民館

対象

講座終了後、公民館サポーターとして活動できる人

定員

10人

受講料

600円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
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	12月18日（木） 10:00～11:30	中央公民館 生涯教育研 修室
2	講座を企画・運営するとは ～講座企画の基本～	中央公民館 職員	1月8日（木） 10:00～11:30	
3	講座を企画してみよう① ～私の想い 企画・立案 ～		1月22日（木） 10:00～11:30	
4	講座を企画してみよう② ～プレゼンテーション～		2月5日（木） 10:00～11:30	
5	実際の運営体験 ～菊池さわやか大学の運営補助～		2月19日（木） 10:00～11:30	菊池市文化会館 小ホール
6	振り返りと、今後の活動について		3月5日（木） 10:00～11:30	中央公民館 生涯教育研 修室

No.

26 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～


**特設
講座**

講座詳細

日頃から運動不足を感じていてもなかなか実行できない方、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。
※参加要件：運動制限がかけられておらず、30分程度の軽い運動が可能な方

担当館

泗水公民館

対象

 全市民
※参加要件あり

定員

20人

受講料

300円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

10月1日(水)
13:30～15:00

2 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

10月15日(水)
13:30～15:00

3 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

11月5日(水)
13:30～15:00

4 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

11月19日(水)
13:30～15:00

5 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

12月3日(水)
13:30～15:00

6 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

12月17日(水)
13:30～15:00
 一般社団法人
菊池ゆったり
スポーツクラブ

 泗水公民館
軽運動室

No.

27 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～


**特設
講座**

講座詳細

日頃から運動不足を感じていてもなかなか実行できない方、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。
※参加要件：運動制限がかけられておらず、30分程度の軽い運動が可能な方

担当館

旭志公民館

対象

 全市民
※参加要件あり

定員

20人

受講料

300円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

10月1日(水)
10:00～11:30

2 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

10月15日(水)
10:00～11:30

3 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

11月5日(水)
10:00～11:30

4 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

11月19日(水)
10:00～11:30

5 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

12月3日(水)
10:00～11:30

6 運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

12月17日(水)
10:00～11:30
 一般社団法人
菊池ゆったり
スポーツクラブ

 旭志公民館
大研修室

No. **28** 初心者向け「資金形成」講座【中央教室】
～はじめてのお金の育て方～

年齢

特設
講座

講座詳細 人生100年時代！資産形成「お金の育て方」について学んでみませんか。基礎的なことから学びたい方にピッタリの講座です。

担当館 中央公民館 対象 20歳から50歳代の市民 定員 20人 受講料 200円

回	講座内容	講師	日時	場所
1	基礎から学ぶ「マネープラン」 ～はじめての「お金の育て方」セミナー～	明治安田生命 保険相互会社 チーフコンシエ ルジュ	10月8日（水） 10:00～11:30	中央公民館 中研修室
2	外資を活用した資産形成 ～あなたとあなたの大切な人の未来のために～		10月15日（水） 10:00～11:30	

No. **29** 初心者向け「資金形成」講座【七城教室】
～はじめてのお金の育て方～

年齢

特設
講座

講座詳細 人生100年時代！資産形成「お金の育て方」について学んでみませんか。基礎的なことから学びたい方にピッタリの講座です。

担当館 七城公民館 対象 20歳から50歳代の市民 定員 15人 受講料 200円

回	講座内容	講師	日時	場所
1	基礎から学ぶ「マネープラン」 ～はじめての「お金の育て方」セミナー～	明治安田生命 保険相互会社 チーフコンシエ ルジュ	11月11日（火） 10:00～11:30	七城公民館 視聴覚室
2	外資を活用した資産形成 ～あなたとあなたの大切な人の未来のために～		11月18日（火） 10:00～11:30	

No. **30** 初心者向け「資金形成」講座【泗水教室】
～はじめてのお金の育て方～

年齢

特設
講座

講座詳細 人生100年時代！資産形成「お金の育て方」について学んでみませんか。基礎的なことから学びたい方にピッタリの講座です。

担当館 泗水公民館 対象 20歳から50歳代の市民 定員 20人 受講料 200円

回	講座内容	講師	日時	場所
1	基礎から学ぶ「マネープラン」 ～はじめての「お金の育て方」セミナー～	明治安田生命 保険相互会社 チーフコンシエ ルジュ	12月4日（木） 10:00～11:30	泗水公民館 視聴覚室
2	外資を活用した資産形成 ～あなたとあなたの大切な人の未来のために～		12月11日（木） 10:00～11:30	

31 気軽に気楽にリラックスストレッチ ～リラクゼーション効果を感じてください～

年齢

特設
講座

講座詳細

現代社会では、長時間椅子に座ったり、無理な姿勢での仕事も多くあります。また、ストレス等で体も心も休まる暇がありません。リラックスストレッチで心と体の健康を取り戻しましょう。

担当館

七城公民館

対象

18歳～70歳までの市民

定員

15人

受講料

500円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	姿勢講座①・リラックス体操	合気道運動トレーナー 森田 雅史	10月2日(木) 19:30～21:00	七城公民館 講堂
2	ウォーキング		10月9日(木) 19:30～21:00	
3	リラックスした体の使い方①・リラックス体操		10月16日(木) 19:30～21:00	
4	ウォーキング		10月23日(木) 19:30～21:00	
5	リラックスした体の使い方②・リラックス体操		10月30日(木) 19:30～21:00	
6	ウォーキング		11月6日(木) 19:30～21:00	
7	歩き方講座・リラックス体操		11月13日(木) 19:30～21:00	
8	ウォーキング		11月20日(木) 19:30～21:00	
9	ウォーキング		11月27日(木) 19:30～21:00	
10	心のリラックス呼吸法		12月4日(木) 19:30～21:00	

No.

32 自分の資産を大事な人へ ～シニアのための「知って得する大切な資産をまもる」方法～

特設
講座

講座詳細

長年にわたり蓄えてきた大切な資産。家族などへスムーズに引き継ぐための備えと、最近多発している特殊詐欺など悪質なトラブルから守るための注意点を学びます。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

30人

受講料

200円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 相続、遺言の基礎知識について

肥後銀行
プライベートバ
ンキングプラザ
山鹿11月7日（金）
10:00～11:30中央公民館
中研修室

2 インターネットトラブル・特殊詐欺にあわないために

11月14日（金）
10:00～11:30

No.

33 血管を元気に！輝く明日へ！ ～からだのなかから元気にする健康講座～

特設
講座

講座詳細

心臓から送り出された酸素や栄養を含む血液を全身に届ける大切な「血管」。血管が衰え傷つくことで、つまりや破れなどの要因となり、ひいては命にかかわる病気にもつながります。身体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保つ生活をはじめましょう。

担当館

旭志公民館

対象

全市民

定員

30人

受講料

100円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 「血管」と「血管にかかわる病気」について

明治安田生命
保険相互会社
チーフコンシエ
ルジュ11月13日（木）
14:00～15:00旭志公民館
視聴覚兼
中研修室

No.

34 楽しく学ぶ！認知症予防講座 ～安心したセカンドライフをおくるために～

特設
講座

講座詳細

安心したセカンドライフをおくるために、認知症ケアやライフ&エンディングノートを活用して、自身の想いの実現を考えてみませんか。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

300円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 認知症ケア
～認知症の理解～明治安田生命
保険相互会社
チーフコンシエ
ルジュ12月2日（火）
10:00～11:302 これからのこと家族に託したいもの、残したいもの...
～最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう～12月9日（火）
10:00～11:30中央公民館
中研修室3 「介護保険制度」を知る
～介護の不安を解決！今から知る・今日から介護のそなえを始めよう～12月16日（火）
10:00～11:30