

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（資料代・材料費を含みます）

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/2024kouki>
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
63円切手を
お貼り下さい



令和6年度 公民館主催講座 受講生募集

後期



締切

令和6年

9月17日（火）必着



来館
22時まで



ホームページ
24時まで



中 七 泗 旭
央 城 水 志



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

菊池市立図書館のご案内



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。

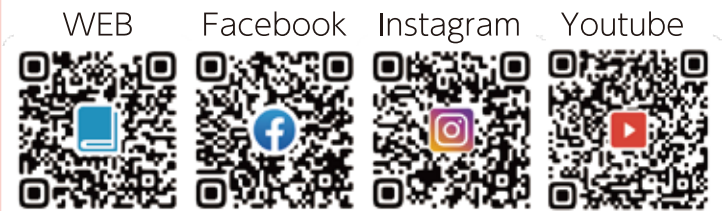


ホームページアドレス
<https://www.d-library.jp/kikuchi/g0101/top/>



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。



教養講座 17 講座

01

【記号の見方】
今年度新規開催講座
NEW 06 中央
菊池の偉人伝
～後世に名を残した菊池の偉人達～
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
←初心者向け講座
←年齢制限あり
←性別制限あり
←健康ポイント対象講座

★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。）

対 象▶全市民
日 程▶10/2,10/9,10/16（毎週水曜日）
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▶300円

02

ワード・エクセル基礎【七城教室】
～いまからでも大丈夫です。パソコン始めましょう～
パソコンを使えるようになりたいが、パソコンさわったことないからな」と考えていませんか？。〃 思い立ったが吉日、一歩踏み出しましょう！ 〃 専門家がわかりやすく説明します。初めてのあなたでも大歓迎です。
対 象▶全市民
日 程▶10/3(木),10/7(月),10/10(木),10/17(木),10/28(月),10/31(木),11/7(木),11/11(月)
時 間▶13:30～15:30
回 数▶全8回 定 員▶15人
場 所▶七城公民館 受講料▶3,800円

03

スマホ入門【アンドロイド版】
～スマホを使いこなすために～
スマートホンは持っているが上手く使えないので教えてほしいと思っておられる方。専門家がわかりやすく説明します。初心者大歓迎です！（お持ちのスマホはアンドロイド版に限ります。）
対 象▶全市民
日 程▶10/8,10/15,10/22（毎週火曜日）
時 間▶13:30～15:30
回 数▶全3回 定 員▶15人
場 所▶泗水公民館 受講料▶1,800円

04

中央 菊池川流域の歴史探訪
～米作り、二千年にわたる大地の記憶を辿る～
県北の地を流れる菊池川。中流域から下流域にかけて緩やかな流れを保ち、舟運が盛んでした。その流域に始まった米作りは、様々な文化を生み出し歴史を創り上げていきました。講座では、菊池川流域をたどりながら菊池川がもたらした恵みや歴史・文化を学び、その魅力を再発見します。
対 象▶全市民
日 程▶10/11,10/25,11/8,11/22,12/6（全て金曜日）
時 間▶10:00～11:30
回 数▶全5回 定 員▶30人
場 所▶中央公民館 受講料▶500円

05

泗水 文法にとらわれず、楽しく学ぶ英会話
～初心者向けの実用英会話～
英会話を楽しみたい方にお薦めです。もちろん初心者の方大歓迎ですが、今回が2度目という方もウエルカムです。ステップアップをしていきましょう。場面に応じた実践的英会話。さあ あなたも一緒に！
対 象▶全市民
日 程▶10/15,10/29,11/19,12/3（全て火曜日）
時 間▶10:00～11:30
回 数▶全4回 定 員▶20人
場 所▶泗水公民館 受講料▶2,050円

06

七城 七城手話スクール
～手話でつながる福祉のまちづくり～
手話は、聴覚に障がいのある方にとって大切な言語です。「見ることば」とも言われ、手や指、顔の表情などを使って言葉を表現していきます。この講座では、あいさつや自己紹介からはじめ、頑張れば簡単な日常会話さえできるようになります。基本から優しく教えていきますので、手話を始めたい方には最適な機会です。是非お申込みください。手話をマスターしてコミュニケーションの輪を広げてみましょう。
対 象▶全市民
日 程▶10/15,10/29,11/5,11/19,12/3,12/17,1/7,1/21（全て火曜日）
時 間▶19:00～20:30
回 数▶全8回 定 員▶15人
場 所▶七城公民館 受講料▶800円

申し込みはがき裏面【申し込み欄】

記入例

ふりがな氏名	きくち たろう 菊池 太郎	性 別	年 齢
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
希望する講座名	18. 認知症を正しく知ろう		

＊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いただいても構いません。

▶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。
<http://www.library-kikuchi.jp/community/event/2022kouki/>

＊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

-----きりとりせん-----

ふりがな氏名	性 別	年 齢
住 所 〒	電話（日中連絡のとれる番号）	
希望する講座名		
ふりがな氏名	性 別	年 齢
住 所 〒	電話（日中連絡のとれる番号）	
希望する講座名		
ふりがな氏名	性 別	年 齢
住 所 〒	電話（日中連絡のとれる番号）	
希望する講座名		
ふりがな氏名	性 別	年 齢
住 所 〒	電話（日中連絡のとれる番号）	
希望する講座名		

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

特設講座 6 講座

29

七城

これから役に立つ法律のお話
～相続や消費者問題等を未然に防止するために～

私たちの周りには法律に関係したトラブルが起きています。テレビやネットショッピングでの消費者トラブル、遺産相続トラブルなど、。この講座で法律に関する知識を得て、日々の暮らしを豊かに安心して過ごしましょう。

対 象▶全市民
日 程▶10/3,10/10,10/17（毎週木曜日）
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 3 回 定 員▶15 人
場 所▶七城公民館 受講料▶300 円

31

泗水

泗水公民館 × 明治安田生命
今から、取組もう！防災講座
～日々の備えから～

あってからでは遅い。地震や台風・大雨など、災害への備えは重要です。被害を最小限にするために、日頃から何が必要となるのかなど考えてみましょう。ぜひ、参加してみませんか。備えあれば憂いなし！！

対 象▶全市民
日 程▶10/11,10/18,11/1（すべて金曜日）
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

33

泗水

泗水公民館 × 明治安田生命
女性のための「健康づくり応援」講座
～自分らしくイキイキと暮らすためには～

いくつになってもずっと元気に過ごしたいと思うことは、みんなの願いです。特に女性は、ライフサイクルが健康維持に大きく影響します。その中で、健康的に過ごすための食事法や運動習慣の重要性、女性特有の疾病に対する専門的な知見などを、女性ならではの視点で学びます。

対 象▶女性市民
日 程▶12/5,12/12（毎週木曜日）
時 間▶13:30 ～ 15:00
回 数▶全 2 回 定 員▶30 人
場 所▶泗水公民館 受講料▶200 円

こども講座 2 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。

★七城

親子で作るクリスマスリース！
～クリスマスリース作りで親子の絆を深めよう～

世界で一つだけのクリスマスリース作りで、親子の絆を深めましょう！親子が互いに楽しむ姿を再発見し、有意義な時間と親子の触れ合う時間を持ち、共同で作り上げる喜びを味わってみませんか。

対 象▶子どもと保護者（1 家族 2 人）

30

旭志

気軽にリラックスストレッチ
～ちょいっと続けて健康ストレッチ～

日頃の生活に合気道の所作を取り入れてみませんか。正しい姿勢や体の使い方、又呼吸法等を学ぶリラックスストレッチです。ウォーキングも行います。仕事帰りに、気楽に運動習慣を身につけましょう。

対 象▶18 歳～ 55 歳までの市民
日 程▶10/10,10/17,10/24,10/31,11/7,11/14,11/21,11/28,12/5,12/12,12/19,1/16,1/23,1/30,2/6,2/13,2/20,2/27,3/6,3/13（毎週木曜日）
時 間▶19:30 ～ 21:00
回 数▶全 20 回 定 員▶20 人
場 所▶旭志公民館 受講料▶1,000 円

32

旭志

旭志公民館 × 明治安田生命
「睡眠」と「健康」の知恵袋講座
～眠りと健康の意外な関係を紹介～

「眠りたくてもなかなか眠れない」、「年齢とともに眠りが浅くなった」など、眠りのお悩みはありませんか？よい睡眠をとるためのポイントやお悩みの解決方法など眠りと健康の意外な関係をご紹介します。

対 象▶全市民
日 程▶12/2,12/9（毎週月曜日）
時 間▶13:30 ～ 15:00
回 数▶全 2 回 定 員▶30 人
場 所▶旭志公民館 受講料▶200 円

34

中央

中央公民館 × 明治安田生命
女性のための「健康づくり応援」講座
～自分らしくイキイキと暮らすためには～

対 象▶女性市民
日 程▶1/15,1/22（毎週水曜日）
時 間▶13:30 ～ 15:00
回 数▶全 2 回 定 員▶30 人
場 所▶中央公民館 受講料▶200 円

07

七城

レザークラフトを楽しもう
～マイオリジナル革製品を作ろう～

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。

対 象▶全市民
日 程▶10/18,10/25,11/1,11/8,11/15（毎週金曜日）
時 間▶9:30 ～ 11:30
回 数▶全 5 回 定 員▶10 人
場 所▶七城公民館 受講料▶4,500 円

09

中央

お気軽！「一人旅」のススメ
～オンラインで巡る世界の名所～

コロナが落ち着いてきたから、外に出てみたい。旅行は好きだったけれど、コロナがあったから出掛けづらくなった。そんなあなたには「オンラインツアー」がおすすめです。オンラインで世界を巡りながら、実際にし出掛ける計画を立ててみませんか。

対 象▶全市民
日 程▶10/26,11/9,11/30,12/14（全て土曜日）
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 4 回 定 員▶20 人
場 所▶中央公民館 受講料▶400 円

11

泗水

水墨画・墨彩画入門講座
～濃淡で描く墨絵の世界へようこそ～

水墨画に興味のある初心者の方大歓迎です。水墨画の凛とした澄んだ美しさ、あなたも水墨画のとりこに！？また、墨の濃淡で絵を描き、さし色を加えたものが「墨彩画」で、趣のある素敵な絵になります。

対 象▶全市民
日 程▶11/29,12/6,12/20,1/10,1/24（全て金曜日）
時 間▶13:30 ～ 15:30
回 数▶全 5 回 定 員▶15 人
場 所▶泗水公民館 受講料▶1,500 円

NEW 13

七城

砂の芸術（サブルアート）
～色砂を積み重ねて作品づくり～

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。

対 象▶全市民
日 程▶11/25,12/2,12/9（毎週月曜日）
時 間▶10:00 ～ 11:30
回 数▶全 3 回 定 員▶10 人
場 所▶七城公民館 受講料▶4,500 円

08

泗水

初心者のためのパン講座
～お店に並ぶパンを手づくり～

パン屋さんに並んでいるような焼きたてふわふわの素敵なパンを作りませんか？菓子パンや調理パンなどメニューも豊富です。初心者の方でも簡単に作れます。

対 象▶全市民
日 程▶10/22,11/12,11/26,12/10（全て火曜日）
時 間▶10:00 ～ 13:00
回 数▶全 4 回 定 員▶15 人
場 所▶泗水公民館 受講料▶8,400 円

10

七城

ドライフラワーで日本の季節を彩る
～その魅力を感じてみませんか？～

熟成された、アンティークな雰囲気ドライフラワーで日常の空間を演出したり、お正月飾りを作ってみませんか？お手入れ不要で、奥深い美しさをいつまでも楽しむことができますよ。

対 象▶全市民
日 程▶10/30,12/4（全て水曜日）
時 間▶10:00 ～ 12:00
回 数▶全 2 回 定 員▶10 人
場 所▶七城公民館 受講料▶5,300 円

NEW 12

七城

年賀状、今年は手作りしてみませんか？
～消しゴムハンコで年始の挨拶～

年賀状をどうしようか迷っている方必見！！今年はオリジナルの消しゴムハンコで、新年の挨拶をしませんか？気持ちを込めた手作りスタンプで、あなたの思いが届きます。

対 象▶全市民
日 程▶11/21,11/28（毎週木曜日）
時 間▶13:30 ～ 15:30
回 数▶全 2 回 定 員▶10 人
場 所▶七城公民館 受講料▶1,700 円

14

泗水

スマホ入門【アンドロイド版】
～スマホを使いこなすために～

スマートホンは持っているが上手く使えないので教えてほしいと思っておられる方。専門家がわかりやすく説明します。初心者大歓迎です！（お持ちのスマホはアンドロイド版に限ります。）

対 象▶全市民
日 程▶12/2, 12/9, 12/16（毎週月曜日）
時 間▶10:00 ～ 12:00
回 数▶全 3 回 定 員▶15 人
場 所▶泗水公民館 受講料▶1,800 円

15

中央

暮らしをおしゃれにする植物画教室
～ペン画で作品づくり～

身近にある山草花をモチーフにして、ポストカードサイズのイラストを描きます。自然の持つ美しさで癒しのひと時を過ごしませんか。絵が苦手な人でも大丈夫。ポイントをつかめば、あなただけの作品が出来上がります。

対 象▶全市民
日 程▶12/11,12/18,1/15,1/22,1/29,2/5,2/12,2/19 (全て水曜日)
時 間▶14:00～16:00
回 数▶全8回 定 員▶15人
場 所▶中央公民館 受講料▶1,800円

16

中央

ワード・エクセル入門【キクロス教室】
～生活に役立つ文書作成と表計算～

ワード・エクセルの基礎から学びます。文書作成から表計算のあれこれ、便利な機能を学んで、日常生活に役立てましょう。

対 象▶全市民
日 程▶1/7,1/10,1/14,1/17,1/21,1/24,1/28,1/31 (毎週火・金曜日)
時 間▶10:00～12:00
回 数▶全8回 定 員▶15人
場 所▶中央公民館 受講料▶3,800円

NEW 23

中央

「セカンドライフ」ファイナンシャルプランのススメ
～人生100年時代のライフプラン～

老後の資産や、もしものときの保険について気になっているあなた。老後の資金づくりと保険の補填方法をお伝えするライフプランセミナーです。

対 象▶全市民
日 程▶11/5,11/19 (全て火曜日)
時 間▶10:00～11:30
回 数▶全2回 定 員▶30人
場 所▶中央公民館 受講料▶200円

NEW 24

旭志

生き生き腸活メニューを作ろう
～発酵食品のチカラ～

健

昔から使われてきた味噌・醤油・麹調味料を使い、おかず作りにひと工夫してみませんか。発酵食品の力を見直して、免疫力を養い感染症予防にも取り組みましょう。腸の健康のお話や麹調味料・キムチ作りもあります。

対 象▶全市民
日 程▶11/21,11/26,12/5,12/12,12/26 (毎週木曜日)
時 間▶13:30～15:30
※11/26のみ10:00～11:30
回 数▶全5回 定 員▶16人
場 所▶旭志公民館 受講料▶5,000円

17

旭志

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～

日本史における古代史、中世史を通して、旭志地域の沿革、発掘調査の成果、円通寺を中心に旭志の歴史を紹介します。第3回(最終回)では、実際に現地も視察します！歴史が好きな方参加してみませんか。

対 象▶全市民
日 程▶1/9,1/23,1/30 (全て木曜日)
時 間▶10:00～12:00
1/30のみ9:00～12:00
回 数▶全3回 定 員▶15人
場 所▶旭志公民館 受講料▶300円

18

泗水

泗水の歴史を知る
～歴史的な研究からわかったこととは？～

かつて泗水地域は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。様々な視点から、泗水地域の歴史と一緒に学びましょう！

対 象▶全市民
日 程▶1/21,1/28,2/4 (毎週火曜日)
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▶300円

NEW 25

中央

生産者に教わるおいしい野菜の食べ方
～食べて考える私と世界の食糧事情～

世界情勢の悪化による物価高騰は、私たちの家計にも大きなダメージを与えています。この時代をうまく乗り切るために、生産者の方においしい食べ方を教わりながら、食糧事情について、考えてみる時間にしてみませんか。

対 象▶全市民
日 程▶12/3,12/10,12/17 (毎週火曜日)
時 間▶10:00～11:30
回 数▶全3回 定 員▶15人
場 所▶中央公民館 受講料▶300円＋食材費

NEW 26

中央

現役世代のための「保険の基礎知識」
～「分らない」から「なるほど！」に変える～

何のために、どんな保険に入っていますか？たくさんある保険の中での役割を知ることを通して、自身で作り上げるための保険の基礎セミナーです。

対 象▶現役世代の市民
日 程▶12/5 (木曜日)
時 間▶10:00～11:30
回 数▶全1回 定 員▶30人
場 所▶中央公民館 受講料▶100円

現代的課題解決講座 8講座

19

中央

「認知症」を正しく知ろう！
～認知症の予防に効果的な生活習慣とは？～

認知症は早期発見が重要で、MCⅠ(軽度認知障害)の段階で発見できれば、認知症への進行防止や健康な状態への回復も期待できます。認知症についての理解を深め、その予防に効果的な生活習慣を学び、認知症発症リスクを低下させましょう！

対 象▶全市民
日 程▶10/16,10/23,10/30,11/6 (全て水曜日)
時 間▶13:30～15:00
回 数▶全4回 定 員▶30人
場 所▶中央公民館 受講料▶400円

20

旭志

シニア向け楽しい「か・ら・だ」エクササイズ
～きれいな「か・ら・だ」いつまでも若々しく～

年齢

健

「肩や腰、膝が痛い、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？無理なくソフトに「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。

対 象▶60歳以上の市民
日 程▶10/21,10/28,11/18,11/25,12/2,12/9 (全て月曜日)
時 間▶10:00～11:00
回 数▶全6回 定 員▶15人
場 所▶旭志公民館 受講料▶600円

21

泗水

食生活を見直して生活習慣病を予防！
～体をつくる食事を見直して健康な体を維持しよう～

健

毎日の食事偏っていませんか？生活習慣病予防のための食事について、養生園の管理栄養士の先生にバランスのよい献立や簡単な調理方法などについて学びます。

対 象▶全市民
日 程▶10/31,11/7,11/14,11/28 (毎週木曜日)
時 間▶10:00～12:30
回 数▶全4回 定 員▶15人
場 所▶泗水公民館 受講料▶2,000円

22

七城

転ばぬ先の杖！
～クイズやゲームで認知機能などの衰えを防止しよう！～

年齢

健

この頃体の衰えと記憶力の低下を感じている方、ゲームやクイズ及び軽い運動を通して、元気な心と体を取り戻し、健康な体を維持しましょう。

対 象▶65歳以上の市民
日 程▶10/28,11/11,11/25,12/2,12/9 (毎週月曜日)
時 間▶13:30～15:00
回 数▶全5回 定 員▶15人
場 所▶七城公民館 受講料▶500円



成果活用講座 2講座

27

中央

公民館サポーター養成講座 パート3
～一緒につくる市民大学～

「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。この講座では企画と運営の基本を学びます。学んだことを活かして誰かの学びのお手伝いをしてみませんか。

対 象▶講座終了後、公民館サポーターとして活動できる人
日 程▶12/19,1/9,1/23,2/6,2/20,3/6 (全て木曜日)
時 間▶10:00～12:00 2/20のみ9:30～12:30
回 数▶全6回 定 員▶10人
場 所▶中央公民館 受講料▶600円

NEW 28

中央

“パンじい”でおもてなし
～今こそ出番。シニア男子の腕の見せ所～

楽しみながらおいしいパン作りを一から学びます。誰かのためにお洒落な「おもてなしパン」を作ってみましょう。講座のラストには、おもてなしを実践します。

対 象▶シニア世代の男性市民
日 程▶1/10 (金) 9:30～11:00, 1/24 (金) ,1/31 (金) ,2/7 (金) 9:30～12:30, 2/14 (金) 9:30～11:00,2/15 (土) 9:30～15:30
回 数▶全6回 定 員▶6人
場 所▶中央公民館 受講料▶3,600円