

令和8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8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】

カテゴリー→

講座番号

講座名

No.38

健康

知って備える！もしものときのがん講座

～がんに関わるさまざまなことについて紹介～

健康ポイントマーク

パンフレット掲載文

以前は「不治の病」といわれたがん。現在は「ともに生きる」病気へと変わってきています。少しでも健康を維持するために、がんの基礎知識から予防、早期発見、治療方法、かかる費用などを紹介します。

対象

全市民

人数

30人

受講料

100円

担当公民館

旭志公民館

回

演題

講師候補

日時

会場

1

健康を守るためにすべきこと
～がんのリスクを知り、未来を守る～

明治安田生命
チーフコンシェルジュ

旭志公民館
視聴覚兼
中研修室

11月12日(木)
14:00～15:00

 年齢 ←年齢制限あり

 性別 ←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 1. ハガキによる申込
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。
2. 申込フォームによる申込
<https://logoform.jp/form/fJeH/kouza2026kouki>
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。
- * 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、受講料の返金はいたしません。

【ご注意】

受講希望者が多数の場合は、抽選となりますので、締切までにお申込ください。
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 生きがい	スマートフォン入門講座【Android(アンドロイド)限定】 ～今さら聞けない！スマートフォンの基本操作～ 		
パンフレット 掲載文	今さら聞くのも恥ずかしい「スマートフォンの基本操作」について、専門の講師が分かりやすく親切丁寧に指導。 あなたの「スマホライフ」がもっと楽しく、もっと便利になれるようお手伝いします。		
対象	全市民	人数	15人
受講料	900円(資料代含む)	担当公民館	泗水公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	スマートフォン入門 基礎	マリオネット	10月9日(金) 10:00～12:00	泗水公民館 視聴覚室
2	〃 基礎から応用		10月16日(金) 10:00～12:00	
3	〃 基礎から応用		10月23日(金) 10:00～12:00	

No.2 生きがい	七城手話スクール			
	～あいさつから始めよう！やさしいまちづくり～			
パンフレット 掲載文	初心者向けの講座で挨拶や日常会話など、基礎から楽しく学べる内容です。手話を通じて新しいコミュニケーションの輪を広げませんか？皆様のご参加をお待ちしています。			
対象	全市民	人数	15人	
受講料	800円	担当公民館	七城公民館	

回	演題	講師候補	日時	会場
1	手話について①	手話サークル やまびこ会 梅田富子ほか	10月7日(水) 19:00～20:30	七城公民館 中研修室
2	手話について②		10月21日(水) 19:00～20:30	
3	手話について③		11月4日(水) 19:00～20:30	
4	手話について④		11月18日(水) 19:00～20:30	
5	手話について⑤		12月2日(水) 19:00～20:30	
6	手話について⑥		12月16日(水) 19:00～20:30	
7	手話について⑦		1月6日(水) 19:00～20:30	
8	手話について⑧		1月20日(水) 19:00～20:30	

No.3 生きがい	はじめてのLINE入門【旭志教室】 ～安心してLINEを楽しむために～ 		
パンフレット 掲載文	スマホの便利なコミュニケーションツールであるLINE。基本操作や便利な活用方法などを分かりやすく説明します。この機会に学んでみませんか。		
対象	全市民	人数	15人
受講料	900円(資料代含む)	担当公民館	旭志公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	スマートフォン入門 基礎	マリオネット	10月7日(水) 10:00～12:00	旭志公民館 視聴覚兼 中研修室
2	LINEの基本操作		10月14日(水) 10:00～12:00	
3	LINEの活用方法		10月21日(水) 10:00～12:00	

No.4 生きがい	はじめてのLINE入門【七城教室】 ～安心してLINEを楽しむために～ 		
パンフレット 掲載文	スマホの便利なコミュニケーションツールであるLINE。基本操作や便利な活用方法などを分かりやすく説明します。この機会に学んでみませんか。		
対象	全市民	人数	15人
受講料	900円(資料代含む)	担当公民館	七城公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	スマートフォン入門 基礎	マリオネット	10月15日(木) 10:00～12:00	七城公民館 視聴覚室
2	LINEの基本操作		10月22日(木) 10:00～12:00	
3	LINEの活用方法		10月29日(木) 10:00～12:00	

No.5 菊池学	旭志の歴史と日本史を学ぶ パート3 ～旭志再発見！史跡巡りも大好評！！～		
パンフレット 掲載文	日本の古代史、中世史を通して、旭志地域の沿革、発掘調査の成果や、特に菊池氏との関わりが深い円通寺を中心に旭志の歴史を紹介します。最終日には大好評の史跡巡りがあります。旭志の歴史がぐっと身近になりますよ！		
対象	全市民	人数	15人
受講料	300円	担当公民館	旭志公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
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(木) 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15日(木) 10:00～12:00	
3	史跡巡り		10月29日(木) 9:00～12:00	

No.6 生きがい	レザークラフトを楽しもう ～世界に一つだけのマイトートバッグを作ろう～ 		
パンフレット 掲載文	1枚の革から作りたいものの形を切り抜き、専用のひもで縫い合わせ製品を作りあげるレザークラフト。最初に基本的な作業を身につけるためにキーホルダーを作成し、その後トートバックを製作し革が余っていれば小型の財布や小物入れを製作します。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	人数	10人
受講料	6,500円(材料費含む)	担当公民館	七城公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
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16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23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30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6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13日(金) 9:30～11:30	

No.7 生きがい	はじめてのつまみ細工 パート2 ～繊細でぬくもりを感じる作品を～ 		
パンフレット 掲載文	小さく切った布をつまんで折りたたむ、つまみ細工の基本的な技法を花びらを作りながら学びます。できあがった作品は繊細で何度も眺めていたくなる可愛いものができます。ブローチやお雛さま、五月飾りを作る予定です。★はじめて受講される方優先の講座です。		
対象	全市民	人数	16人
受講料	4,000円(材料費含む)	担当公民館	泗水公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	花びらブローチ作成	井上 悦子 田代 順子	10月20日(火) 13:30～15:00	泗水公民館 小研修室(1)
2	クリスマスブローチ作成		11月10日(火) 13:30～15:00	
3	お雛さま作成①		11月24日(火) 13:30～15:00	
4	お雛さま作成② 五月飾り作成①		12月8日(火) 13:30～15:00	
5	五月飾り作成②		12月22日(火) 13:30～15:00	

No.8 菊池学	きくち文化ものがたりvol2 ～菊池の誇り高き文化や歴史を再認識～		
パンフレット 掲載文	令和7年度に引き続き、「新・菊池文化物語(H16)」をもとに、菊池の歴史や文化を学びます。今回は、聖護寺、鞠智城、菊池神社、松囃子能に焦点を当て、歴史的背景とその実像に迫ります。 ★各回現地集合・現地解散となります。		
対象	全市民	人数	30人
受講料	900円(歴史館入館料含む)	担当公民館	中央公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	聖護寺と6,000冊の宝物 ～大智禅師の遺徳と村上素道の再興～	中央図書館 鷲崎 有紀	10月22日(木) 10:00～11:30	中央公民館 大研修室
2	悠久のロマン、鞠智城 ～古代山城の正体～	文化財整備交流課 課長 矢野 裕介	11月5日(木) 10:00～11:30	歴史公園鞠智城・ 温故創生館
3	菊池神社と菊池一族 ～境内に息づく、一族の物語～	菊池神社 宮司 戸高 八徳	11月19日(木) 10:00～11:30	菊池神社
4	菊池の伝統芸能、御松囃子御能 ～松囃子が語る、菊池の歴史と文化～	御松囃子御能 代表 田嶋 晴雄	12月3日(木) 10:00～11:30	中央公民館 大研修室

No.9 生きがい	はじめてのパステルアート教室 ～初心者から楽しめる 癒しのアート時間～			
パンフレット 掲載文	指にパステルの粉を付けて、型紙を使用して描けるパステルアート。各学校でも指導している講師とともに、子供から大人まで、一人ひとり個性ある作品作りをしましょう。			
対象	小学生以上の市民 （小学生は保護者同伴での申込となります）	人数	15人	
受講料	1人当たり 1,200円（材料費含む）	担当公民館	中央公民館	

回	演題	講師候補	日時	会場
1	はじめてのパステルアート ～どんな色がすき？～	パステルアート講師 野口 良枝	10月24日（土） 10:30～12:00	中央公民館 工作室
2	型紙を使って描いてみよう ～色の薄い濃いオリジナル作品～		10月31日（土） 10:30～12:00	

No.10 生きがい	暮らしに役立つ実用書道教室 ～筆に思いを込めて～ 		
パンフレット 掲載文	デジタル時代だからこそ、筆をとってみませんか。芳名帳やのしに美しい筆文字が書けたら素敵ですよ。年賀状を筆でとお考えの方。初心者の方も大歓迎です。書に親しむ一歩を踏み出してみましょう。 ★道具が揃ってなくても大丈夫です。		
対象	全市民	人数	10人
受講料	800円(材料費含む)	担当公民館	泗水公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	実用書道教室 ～書道の基礎を学ぶ～	臨池会 後藤小夜子	10月30日(金) 13:30～15:30	泗水公民館 小研修室(2)
2	実用書道教室 ～書道の基礎を学ぶ～		11月6日(金) 13:30～15:30	
3	実用書道教室 ～小筆で書いてみよう～		11月13日(金) 13:30～15:30	
4	実用書道教室 ～年賀状を書いてみよう～		11月27日(金) 13:30～15:30	
5	実用書道教室 ～年賀状を書いてみよう～		12月4日(金) 13:30～15:30	

No.11 生きがい	キャッシュレス入門【泗水教室】 ～これから始める「安心」で「安全」なスマホ決済のキホン！～ 		
パンフレット 掲載文	キャッシュレス決済は、現金を持ち歩かずに「スマホひとつ」で安全かつ簡単に支払う手段として、既に実用化されています。この講座は「初心者の方」向けに、専門の講師が分かりやすく親切丁寧に指導します。		
対象	全市民	人数	15人
受講料	900円（資料代含む）	担当公民館	泗水公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	キャッシュレス入門 スマホ操作基礎 キャッシュレス基礎	マリオネット	11月5日（木） 10:00～12:00	泗水公民館 視聴覚室
2	“ キャッシュレス基礎・応用		11月12日（木） 10:00～12:00	
3	“ キャッシュレス基礎・応用		11月19日（木） 10:00～12:00	

No.12 生きがい	キャッシュレス入門【旭志教室】 ～これから始める「安心」で「安全」なスマホ決済のキホン！～ 		
パンフレット 掲載文	キャッシュレス決済は、現金を持ち歩かずに「スマホひとつ」で安全かつ簡単に支払う手段として、既に実用化されています。この講座は「初心者の方」向けに、専門の講師が分かりやすく親切丁寧に指導します。		
対象	全市民	人数	15人
受講料	900円（資料代含む）	担当公民館	旭志公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	キャッシュレス入門 スマホ操作基礎 キャッシュレス基礎	マリオネット	11月11日（水） 10:00～12:00	旭志公民館 視聴覚兼 中研修室
2	“ キャッシュレス基礎・応用		11月18日（水） 10:00～12:00	
3	“ キャッシュレス基礎・応用		11月25日（水） 10:00～12:00	

No.13 生きがい	大人の科学教室 ～阿蘇山、南海トラフ、半導体を科学の視点で学びます～ 		
パンフレット 掲載文	阿蘇カルデラ噴火の地質学的な歴史や仕組み、南海トラフ巨大地震のメカニズム、半導体の原理などについて、改めて学びます。「大人の科学教室」においでください。		
対象	全市民	人数	20人
受講料	300円	担当公民館	中央公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	地震と津波のメカニズム ～南海トラフ巨大地震に備えて～	合志市中央公民館 館長 浦田 安之	11月6日(金) 10:00～11:30	中央公民館 視聴覚室
2	火の国、阿蘇火山 ～27万年のドラマ:菊池の地層が語る、巨大噴火の謎～	白川地域防災センター 自然環境学習スタッフ 麻生 弘幸	11月13日(金) 10:00～11:30	
3	菊池から世界へ、半導体物語 ～パワー半導体とTSMCの進出～	県立技術短期大学 講師 坂田 祐二	11月20日(金) 10:00～11:30	

No.14 生きがい	砂の芸術(サブルアート) ～色砂を積み重ねてオリジナル作品づくり～ 		
パンフレット 掲載文	色とりどりの砂をスプーンで様々な形のガラス容器に少しずつ積み重ねて作ります。最初に「花材を使って」作り方の基本作業を行い、2回目は「クリスマスバージョン」3回目は「お正月バージョン」をテーマに3作品作成します。初めての方大歓迎！講師がやさしく丁寧に教えてくれます。		
対象	全市民	人数	15人
受講料	4,500円(材料費含む)	担当公民館	七城公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	サブルアート入門編 ～好きな花材を使って作る～	サブルアートShuNon 生田 友美	11月16日(月) 10:00～12:00	七城公民館 視聴覚室
2	サブルアート応用編① ～クリスマスバージョン～		11月30日(月) 10:00～12:00	
3	サブルアート応用編② ～お正月バージョン～		12月7日(月) 10:00～12:00	

No.15 生きがい	ようこそ和菓子の世界へ パート2 ～自分で作る、はじめての和菓子～ 		
パンフレット 掲載文	自分のために、誰かのために贈る和菓子と一緒に作りませんか？和菓子職人から学ぶことができます。おはぎ、苺大福、わらびもちを予定しています。		
対象	全市民	人数	15人
受講料	3,000円(材料費含む)	担当公民館	泗水公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	和菓子づくり① おはぎ	肥後和菓子処 京櫻 講師：染矢 剛、 補佐：1名	12月3日(木) 13:30～15:30	泗水公民館 調理実習室
2	和菓子づくり② 苺大福		1月14日(木) 13:30～15:30	
3	和菓子づくり③ わらび餅		2月4日(木) 13:30～15:30	

No.16 防災	いつもの食品で、安心なもしもの食卓 ～ローリングストックで、買う→使う→買い足すの防災食～		
パンフレット 掲載文	ローリングストックの方法を学び、災害時の食の備えを試食や実習を通して楽しく学ぶ講座です。非常食の備えや停電・断水時の調理は大丈夫ですか。あらためて、我が家に合った「もしもの食卓」を見直してみませんか！		
対象	全市民	人数	10人
受講料	1,200円(材料費含む)	担当公民館	中央公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	食べて発見！我が家に合う防災食 ～ローリングストックの基礎知識と非常食をおいしく食べる工夫～	菊池養生園診療所 管理栄養士 田中裕子	10月8日(木) 10:00～11:30	中央公民館 小研修室1・ 調理実習室
2	水も電気も節約！片づけらくらく ～「お湯ポチャ」防災クッキング～		10月15日(木) 10:00～11:30	

No.17 健康	テレビゲームで楽しくフレイル予防！パート2 ～初めてでも大丈夫！中学生が優しく教えます～ 		
パンフレット 掲載文	テレビゲームの「脳トレ」で指先を使って楽しく頭の体操をしたり、本物のボーリングのように腕を振るだけでボールを転がし中学生と一緒にゲームを楽しみましょう！ゲーム操作は中学生が優しく教えてくれますよ。		
対象	65歳以上の市民	人数	8人
受講料	400円	担当公民館	旭志公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	使ってみよう！Nintendo Switch！ やってみよう！脳トレ	旭志中学校 生徒	10月8日(木) 13:30～14:30	旭志公民館 視聴覚兼 中研修室
2	やってみよう！Nintendo Switch Sports ①		10月15日(木) 13:30～14:30	
3	やってみよう！Nintendo Switch Sports ②		10月22日(木) 13:30～14:30	
4	やってみよう！Nintendo Switch Sports ③		10月29日(木) 14:30～15:30	

No.18	キノコで菌活！		
健康	～毎日食べて免疫アップ！キノコで始める菌活生活～		
パンフレット 掲載文	全国・県乾しいたけ品評会で、数々の賞に輝いた菊池の生産者たち。原木しいたけの滋養豊かな栄養価、栽培の様子、生産者直伝の調理法など楽しく披露します。参加しないともったいない！		
対象	全市民	人数	15人
受講料	1,000円(材料費含む)	担当公民館	泗水公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	しいたけの魅力	乾しいたけ生産者 村上 正八 他	10月8日(木) 10:00～12:00	視聴覚室
2	乾しいたけ調理法	乾しいたけ生産者 田中 瑞希 他	10月15日(木) 10:00～12:00	泗水公民館 調理室
3	生しいたけ調理法		12月 10日(木) 10:00～12:00	

No.19 健康	シニア男子の健康教室 性別 年齢  ～自分でつくるいきいき健康生活～		
パンフレット 掲載文	いつまでも元気に、自分らしく暮らしたいあなたへ。食事・運動・生活習慣について楽しく学びます。シニア男子が簡単でおいしい料理づくりや、自宅でも続けられる運動を習得し、これからの毎日をいきいきと過ごすヒントを見つける講座です。		
対象	65歳以上の男性市民	人数	12人
受講料	2,700円(材料費含む)	担当公民館	中央公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	日々の生活を考える ～生活習慣をかえりみてみましょう～	菊池養生園 保健師・管理栄養士他	10月9日(金) 14:00～15:30	中央公民館 小研修室1
2	食事づくりはカラダづくり① ～道具の使い方、料理の基本を学びましょう～	お料理講師 緒方 有紀	10月16日(金) 14:00～15:30	中央公民館 調理実習室
3	筋トレでからだづくり① ～今の自分を知ることからはじめましょう～	菊池養生園 健康運動指導士	10月23日(金) 14:00～15:30	中央公民館 多目的研修室
4	筋トレでからだづくり② ～継続は力なり、できることをつづけましょう～		10月30日(金) 14:00～15:30	

No.20 金融	将来の安心につながるお金の知識 ～無理せず安心！60歳からの賢いお金計画～ 年齢		
パンフレット 掲載文	将来のために貯蓄や保険、年金、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ても、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。		
対象	60歳以上の市民	人数	20人
受講料	500円	担当公民館	七城公民館

回	演題	講師候補	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	10月13日（火） 13:30～15:00	七城公民館 視聴覚室
2	私たちの年金は大丈夫？ ～税金と年金を考える～		10月27日（火） 13:30～15:00	
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～		11月10日（火） 13:30～15:00	
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～		11月24日（火） 13:30～15:00	
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～		12月8日（火） 13:30～15:00	

No.21 情報	とびこめ！メタバースの世界 ～インターネット上の自分と出会う～		
パンフレット 掲載文	この講座では、メタバースの活用方法を学びながら、自分でも気づいていない可能性や、意識の働き、人それぞれの考え方や行動の特徴について、分かりやすく学ぶことができます。新しい自分の発見にもつながる内容です。		
対象	全市民	人数	15人
受講料	300円	担当公民館	中央公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	メタバースから読みとく社会的課題の理解と探求： 社会有機体観と原子論的社会観、ほか。	東海大学 教授 儀間 敏彦	10月23日（金） 15:00～17:00	中央公民館 視聴覚室
2	メタバースを活用した社会教育の必要性と可能性		11月13日（金） 15:00～17:00	
3	メタバースから読みとく、ハラリ「認知革命論」と心理学モデル（気質学）		12月18日（金） 15:00～17:00	

No.22 防災	あなたならどうする？命と暮らしを守る決断 ～ カードゲームでリアルな災害時を疑似体験～ 		
パンフレット 掲載文	危険な場所にいる人は避難が大切ですが、自宅周辺に危険箇所がない場合は自宅に留まる方が安全な場合もあります。「自助」「共助」がうまく機能するかどうかで生死を分けることになります。そのためには、日頃の備えや想定が重要です。クロスロードゲームや図上訓練、パッククッキングの体験を通して再確認してみませんか。		
対象	全市民	人数	20人
受講料	800円（材料費含む）	担当公民館	七城公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	クロスロードゲームに挑戦 ～あなたならどうする？いざ決断を！～	防災マイスター 宇野木 康子	10月24日（土） 10:00～12:00	七城公民館 視聴覚室
2	災害図上訓練(DIG)を体験 ～地域の危険をシュミレーションせよ！～	防災マイスター 秋吉 義雄	10月31日（土） 10:00～12:00	
3	マイタイムライン作成にチャレンジ ～私や家族の避難行動を確かめよ！～	防災マイスター 宮本 裕明	11月14日（土） 10:00～12:00	
4	防災食作りを体験 ～パッククッキングをマスターせよ！～	菊池養生園 管理栄養士 田中 裕子	11月21日（土） 10:00～12:00	地域食材交流センター

No.23	自分に合う腸活 ～健康寿命を延ばすためにできることとは～		
健康			
パンフレット 掲載文	健康は毎日の小さな選択の積み重ねです。腸内細菌や食との関わりを学びながら、情報に振り回されず、自分に合った腸活を選ぶ力を育みます。3回目は腸活クッキングも実施します。		
対象	全市民	人数	10人
受講料	300円+材料費	担当公民館	泗水公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	腸から始める健康づくり ～腸内細菌と健康の関係～	腸活講師 中原 舞衣子	10月26日(月) 10:00～11:30	泗水公民館 視聴覚室
2	自分に合った腸活を見つけよう ～食材選びから考える健康作り～		11月9日(月) 10:00～11:30	
3	身体にやさしい腸活おやつ作り ～米粉と豆腐のガトーショコラ～		11月16日(月) 10:00～12:00	

No.24 健康	シニア向け優しい「か・ら・だ」エクササイズ ～人生3度目の20代、きれいが変われば未来が変わります～ 		
パンフレット 掲載文	「年とったから仕方ないね、肩も痛いし、腰も痛い。目もかすむし、おなかもポッコリ」 あきらめてはいけません。 3回目の20代、あの頃の自分を取り戻し、明るい未来をつかみましょう		
対象	60歳以上の市民	人数	30人
受講料	600円	担当公民館	旭志公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	のびのびエクササイズ	日本3B体操協会 公認指導士 大塚 美和	11月9日(月)□ 10:00～11:00	旭志公民館 大研修室
2	簡単なステップリズムエクササイズ		11月16日(月)□ 10:00～11:00	
3	ステップジョブ 柔軟エクササイズ		11月30日(月)□ 10:00～11:00	
4	タオル ダンベルレッスンエクササイズ		12月7日(月)□ 10:00～11:00	
5	ダンスエクササイズ		12月14日(月)□ 10:00～11:00	
5	ソフトエアロビクス		12月21日(月)□ 10:00～11:00	

No.25 金融	人生100年時代の安心設計【中央教室】 ～わが家に合ったセカンドライフを描いてみませんか～		
パンフレット 掲載文	将来のために貯蓄や保険、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けど、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。セカンドライフを安心して過ごしたいとお考えの皆さんにぴったりの講座です。セカンドライフ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。		
対象	全市民	人数	20人
受講料	400円	担当公民館	中央公民館

回	演題	講師候補	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	11月5日(木)□ 10:00～11:30	中央公民館 小研修室1
2	シニアをねらう特殊詐欺 ～未然に防げる対策を考える～	市消費生活センター 専門員 坂本 隆弘	11月12日(木)□ 10:00～11:30	中央公民館 中研修室
3	大丈夫ですか、相続問題 ～よくあるトラブルを考える～	熊本県司法書士会 司法書士 藤本真平	11月19日(木)□ 10:00～11:30	
4	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～	そうごう保険SHOP 社員	11月26日(木)□ 10:00～11:30	

No.26 金融	人生100年時代の安心設計【泗水教室】 ～わが家に合ったセカンドライフを描いてみませんか～		
パンフレット 掲載文	将来のために貯蓄や保険、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、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。また、セカンドライフを安心して過ごしたいとお考えの皆さんにぴったりの講座です。セカンドライフ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。		
対象	全市民	人数	20人
受講料	400円	担当公民館	泗水公民館

回	演題	講師候補	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	11月10日(火) 10:00～11:30	泗水公民館 視聴覚室
2	シニアをねらう特殊詐欺 ～未然に防げる対策を考える～	市消費生活センター 専門員 坂本 隆弘	11月17日(火) 10:00～11:30	
3	大丈夫ですか、相続問題 ～よくあるトラブルを考える～	熊本県司法書士会 司法書士 藤本真平	11月24日(火) 10:00～11:30	
4	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～	そうごう保険SHOP 社員	12月1日(火) 10:00～11:30	

No.27 経済	経済を学んでみよう ～日常の経済について考える～		
パンフレット 掲載文	経済を知ると、ニュースの見え方やお金の使い方、暮らしの選択が変わります。この講座では難しい専門用語をできるだけ使わず、身近な事例を交えながら楽しく学べます。一緒に経済のしくみを学び、新しい視点を手に入れませんか。		
対象	全市民	人数	20人
受講料	300円	担当公民館	中央公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	経済入門① ～日常的に使われる経済用語について～	菊池市在住 平川 幸祐	1月20日(水) 13:30～15:00	中央公民館 視聴覚室
2	経済入門② ～お金にまつわる用語について～		1月27日(水) 13:30～15:00	
3	経済入門③ ～日常生活と税について～		2月3日(水) 13:30～15:00	

No.28 情報	生成AI活用生活便利術			
	～AIを暮らしのパートナーにするための実践講座～			
パンフレット 掲載文	話題の生成AIを、初めての方にも分かりやすく学べる講座です。調べものや文章作成、趣味や暮らしの相談など、日常生活に役立つ使い方を実際に体験しながら学びます。この機会に生成AIを日常生活の相方に見てみませんか？			
対象	全市民	人数	8人	
受講料	400円	担当公民館	中央公民館	

回	演題	講師候補	日時	会場
1	はじめての生成AI ～まずは基本！生成AI入門講座～	中央公民館 本多 光司	1月22日（金） 10:00～11:30	中央公民館 視聴覚室
2	毎日の暮らしに役立てる ～暮らしをもっと便利に！生成AI活用術～		1月29日（金） 10:00～11:30	
3	文章作成とコミュニケーション ～手紙・メール・あいさつ文を生成AIで作成～		2月5日（金） 10:00～11:30	
4	思い出・趣味・創作を楽しむ ～AIで広がる生きがいづくり～		2月12日（金） 10:00～11:30	

No.29 その他	生涯学習「学びのバトン」 ～あなたも生涯学習マイスターとして活動しませんか～		
パンフレット 掲載文	菊池市で認定された生涯学習マイスターによる6分野の総合講座。マイスターによる地域での実践活動を聞いて、あなたも次年度のキクロスカレッジに挑戦してみたいかがでしょう。		
対象	全市民	人数	15人
受講料	300円	担当公民館	中央公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	キクロスカレッジ構想と「防災」マイスターの活動	生涯学習センター センター長 吉川 良二 秋吉 義雄	1月21日(木) 10:00～11:30	中央公民館 視聴覚室
2	「花と緑」と「ワールドフレンズ」、「デジタルアーカイブ」マイスターの活動	出口 浩 原田 瑞 秋吉 栄美子	1月28日(木) 10:00～11:30	
3	「スポーツ」と「歴史・文化」マイスター活動	稲田 益城 白木 辰也	2月4日(木) 10:00～11:30	

No.30 国際	「やさしい日本語」を学んでみませんか！ ～多文化共生社会への一歩を一緒に踏み出しませんか！～		
パンフレット 掲載文	身近な外国籍の方に、どんな風に声掛けしたらいいか迷うときはありませんか？外国語を話さなくても「やさしい日本語」を使えば、どなたでも外国籍の方々と会話を楽しめます。普段使っている日本語とは少し違う、「やさしい日本語」を学んでみませんか？		
対象	全市民	人数	10人
受講料	400円	担当公民館	中央公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	菊池市での多文化共生のこれまでとこれから ～本市の現状と市の取組～	国際交流会理事 小堀 久男	10月3日(土) 14:00～15:30	中央公民館 小研修室1
2	「やさしい日本語」を使ってみよう ～「やさしい日本語」の基礎・基本①～	地域日本語教育コーディネーター・日本語教師 道本 ゆう子	10月10日(土) 14:00～15:30	
3	「やさしい日本語」を使ってみよう ～「やさしい日本語」の基礎・基本②～	地域日本語教育コーディネーター・日本語教師 道本 ゆう子	10月17日(土) 14:00～15:30	
4	外国籍の方々と交流してみよう ～「やさしい日本語」の実践～	中央公民館職員、ワールドフレンズマイスター 2名、外国籍の方々3名以内	10月24日(土) 14:00～15:30	

No.31 健康	元気の学び舎【七城教室】 ～これから続ける健康づくり～ 		
パンフレット 掲載文	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。★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		
対象	全市民	人数	15人
受講料	350円	担当公民館	七城公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	心的ストレスへの向き合い方と身体の関係	健康推進課 委託講師 森田 雅史	10月7日(水) 13:30～15:00	七城公民館 講堂
2	姿勢とウォーキング		10月14日(水) 13:30～15:00	
3	ダイエットと食事と運動		10月21日(水) 13:30～15:00	
4	呼吸と瞑想と認知症予防		10月28日(水) 13:30～15:00	
5	膝・股関節のケアと運動		11月4日(水) 13:30～15:00	
6	血圧やコレステロール		11月11日(水) 13:30～15:00	
7	まとめ		11月18日(水) 13:30～15:00	

No.32 健康	元気の学び舎【中央教室】 ～これから続ける健康づくり～ 健		
パンフレット 掲載文	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。★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		
対象	全市民	人数	15人
受講料	350円	担当公民館	中央公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	心的ストレスへの向き合い方と身体の関係	健康推進課 委託講師 森田 雅史	10月7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		10月14日(水) 10:00～11:30	
3	ダイエットと食事と運動		10月21日(水) 10:00～11:30	
4	呼吸と瞑想と認知症予防		10月28日(水) 10:00～11:30	
5	膝・股関節のケアと運動		11月4日(水) 10:00～11:30	
6	血圧やコレステロール		11月11日(水) 10:00～11:30	
7	まとめ		11月18日(水) 10:00～11:30	

No.33 健康	からだのなかから元気に いきいき血管講座 ～私たちの身体と血管～ 健			
パンフレット 掲載文	心臓から送り出された酸素や栄養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せんか。			
対象	全市民	人数	20人	
受講料	100円	担当公民館	中央公民館	

回	演題	講師候補	日時	会場
1	血管を元気に！輝く明日へ！ ～血管と血管にかかわる病気について～	明治安田生命 チーフコンシェルジュ	10月29日(木) 10:00～11:30	中央公民館 中研修室

No.35 健康	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～		
パンフレット 掲載文	2022年時点の65歳以上の認知症有病率は 12.3%(約8人に1人) であり、認知症手前の「軽度認知障害(MCI)」の割合は 15.5%(約558万人)となっています。合わせると65歳以上の約27.8%(約4人に1人以上) が認知症またはその予備軍です。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を学び不安を解消しましょう。		
対象	全市民	人数	15人
受講料	300円	担当公民館	七城公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	認知症の理解	明治安田生命 チーフコンシェルジュ	10月8日(木) 10:00～11:30	七城公民館 視聴覚室
2	「MYライフ&エンディング」を考えよう		10月14日(水) 10:00～11:30	
3	介護の不安を解決！ 今から知る・今日から始める介護のそ なえ		10月21日(水) 10:00～11:30	

No.36 健康	働き世代のためのナイトストレッチ ～一日の終わりに新習慣！心身ともにリフレッシュ！～ 		
パンフレット掲載文	「体を動かす機会が減ってきた」「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。ここでは筋力・柔軟性・バランス力を整え、日常生活が楽になる体づくりを目指します。 ★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		
対象	18歳～55歳の市民	人数	15人
受講料	500円	担当公民館	泗水公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	大人のための健康運動教室	ゆったりスポーツクラブ 指導者	11月6日(金) □ 19:00～20:30	泗水公民館 軽運動室
2	〃		11月13日(金) 19:00～20:30	
3	〃		12月4日(金) 19:00～20:30	
4	〃		12月18日(金) 19:00～20:30	
5	〃		1月8日(金) 19:00～20:30	
6	〃		1月22日(金) 19:00～20:30	
7	〃		2月5日(金) 19:00～20:30	
8	〃		2月19日(金) 19:00～20:30	
9	〃		3月5日(金) 19:00～20:30	
10	〃		3月19日(金) 19:00～20:30	

No.37 金融	わたしと家族の「そうぞく」講座 ～「相続」が「争続」にならないための準備を始めましょう!～		
パンフレット 掲載文	「相続」が「争続」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」について考えてみましょう。		
対象	全市民	人数	15人
受講料	300円	担当公民館	七城公民館

回	演題	講師候補	日時	会場
1	「相続」と「争族」のはなし	明治安田生命 チーフコンシェルジュ	11月10日(火) □ 10:00～11:30	七城公民館 視聴覚室
2	「MYライフ&エンディング」を考えよう		11月17日(火) 10:00～11:30	
3	笑顔を運ぶ「遺言」のお話		11月24日(火) 10:00～11:30	

No.38 健康	知って備える！もしものときのがん講座 ～がんに関わるさまざまなことについて紹介～ 			
パンフレット 掲載文	以前は「不治の病」といわれたがん。現在は「ともに生きる」病気へと変わってきています。少しでも健康を維持するために、がんの基礎知識から予防、早期発見、治療方法、かかる費用などを紹介します。			
対象	全市民	人数	30人	
受講料	100円	担当公民館	旭志公民館	

回	演題	講師候補	日時	会場
1	健康を守るためにすべきこと ～がんのリスクを知り、未来を守る～	明治安田生命 チーフコンシェルジュ	11月12日(木) 14:00～15:00	旭志公民館 視聴覚兼 中研修室