

令和7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7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	講座カテゴリー		
No. 01	菊池さわやか大学 ～つどい、学び、広がる笑顔の輪～	 年齢  性別  健康  市民大学		
講座詳細	「睡眠」・「健康」・「情報」など、様々なテーマの教養講座を毎月開催します。11月の館外研修として、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。			
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 敬称略	日時	場所
1	睡眠と健康 ～ぐっすり眠って気持ちよく過ごすために～	久留米大学 内村 直尚 氏	5月15日(木) 10:00～12:00	

 年齢 ← 年齢制限あり

 性別 ← 性別制限あり

 ← 初心者向け講座

 健 ← 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

- ハガキによる申し込み
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/kouza2025>
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、受講料の返金は致しません。

★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。

講座詳細

「睡眠」・「健康」・「情報」など、様々なテーマの教養講座を毎月開催します。11月の館外研修として、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！

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 敬称略	日時	場所
1	睡眠と健康 ～ぐっすり眠って気持ちよく過ごすために～	久留米大学 内村 直尚	5月15日（木） 10:00～12:00	中央公民館 大研修室
2	地域活動を生きがいに ～地域ネコ活動について～	秋津レークタウン 大畑 靖夫 河野 なおこ	6月19日（木） 10:00～12:00	
3	脳トレで認知症予防！ ～楽しく脳と体を動かそう～	ワンコ塾 林 一子	7月31日（木） 10:00～12:00	
4	菊女スマイル交流会 ～菊女から元気と笑顔を届けます～	菊池女子高等学校 生徒の皆さん	9月18日（木） 10:00～12:00	
5	特殊詐欺被害から我が身を守ろう ～だまされるメカニズムを知る～	九州ルーテル学院大学 田口 真二	10月16日（木） 10:00～12:00	
6	館外研修 ～北里柴三郎のふるさと小国町を訪ねる旅～	公民館職員	11月20日（木） 9:00～17:00	小国町
7	“デジタル”の賢い使い方 ～学んで使って、快適な日常生活に～	公民館講座修了生	1月15日（木） 10:00～12:00	中央公民館 大研修室
8	さわやかコンサート ～美しい音色でおもてなし～	安永 祥子	2月19日（木） 10:00～12:00	

講座詳細

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。

担当館

七城公民館

対象

50歳以上の市民

定員

100人

受講料

1,150円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	歌は健康の源（みなもと）3 みんなで口ずさむ懐かしのメロディ	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14日（水） 10:00～11:30	七城公民館 講堂
2	e-スポーツ又はボールペン作り	菊池女子高等学校 生徒の皆さん	6月11日（水） 10:00～11:30	
3	消費者問題	菊池市消費生活センター 坂本 隆弘	7月9日（水） 10:00～11:30	
4	フルートとピアノで贈るおしゃべりコンサート 音楽を聞いて癒しの時間を送ろう	フルート奏者 松村 光子	9月10日（水） 10:00～11:30	
5	小泉八雲	ワンコ塾 林 一子	10月8日（水） 10:00～11:30	
6	館外研修		11月12日（水） 9:00～16:30	八女市 太刀洗町
7	人権教育研修	菊池市地域人権指導員 中原 博昭	12月10日（水） 10:00～11:30	七城公民館 講堂
8	大腸がんの診断、治療、予防について	大腸肛門病センター 高野病院	1月14日（水） 10:00～11:30	

講座詳細

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。

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	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	旭志ほたるの里リサイタル ～声楽 ピアノリサイタル～	声楽 伊東 紗斗子 ピアノ 安永 祥子	5月27日 (火) 10:00～12:00	旭志公民館 大研修室
2	腸活で健康な生活を目指そう ～腸活のススメ～	大腸肛門病センター高野病院 地域医療連携課管理栄養士 豊田 裕輝子	6月17日 (火) 10:00～12:00	
3	夏の事故防止・心肺蘇生法・AEDの使い方 ～自分の命、大切な人の命を守るために～	菊池北消防署 救命救急隊	7月15日 (火) 10:00～12:00	
4	わくわくりズムレクリエーション ～脳も活性化、爆笑・気分最高、ああ面白かった～	尚絅短期大学准教授 森 みゆき	9月16日 (火) 10:00～12:00	
5	館外一日研修 ～恐竜博物館・通潤橋その他～		10月21日 (火) 8:30～16:30	上益城郡
6	旭志の歴史 ～我ふるさと旭志のルーツをのぞいてみよう～	市文化課 課長	11月18日 (火) 10:00～12:00	旭志公民館 大研修室
7	安全で豊かな生活を送るために ～なくそう高齢者の詐欺被害と交通事故～	菊池市交通安全協会 菊池警察署旭志駐在所	1月20日 (火) 10:00～12:00	
8	昭和の歌に酔いしれよう ～フォーク、演歌・歌謡曲からニューミュージック～	ギター弾き語り演奏者 坂梨 正文	2月17日 (火) 10:00～12:00	

講座詳細

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。

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	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	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	5月21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18日（水） 10:00～12:00	
3	講演（健康） 内視鏡センター長から見た大腸がん検診の必要性	大腸肛門病センター高野病院 内視鏡センター長（医師） 中村 寧	7月16日（水） 10:00～12:00	
4	講演（天文） 星に親しむ	くまもと県民カレッジ認定講師 井元 義夫	9月17日（水） 10:00～12:00	
5	講演（音楽） ふれあいコンサート	陸上自衛隊 第8音楽隊	10月15日（水） 10:00～12:00	
6	講演（館外研修） 温故創生館、八千代座を訪ねてみよう!!		11月19日（水） 9:00～16:00	山鹿市
7	講演（健康音楽） 健康音楽講座	くまもと県民カレッジ認定講師 稲田 裕子	1月21日（水） 10:00～12:00	泗水ホール
8	講演（生き方） 生涯現役 生きがいについて	くまもと県民カレッジ認定講師 山本 徳雄	2月18日（水） 10:00～12:00	

No.

05 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～



教養

講座詳細

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出来ます。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

700円+材料費

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	おりがみ①	図書館司書	5月15日 (木) 10:00～11:30	泗水公民館 小研修室 (2)
2	おりがみ②		6月12日 (木) 10:00～11:30	
3	おりがみ③		7月10日 (木) 10:00～11:30	
4	おりがみ④		8月7日 (木) 10:00～11:30	
5	おりがみ⑤		9月11日 (木) 10:00～11:30	
6	おりがみ⑥		10月9日 (木) 10:00～11:30	
7	おりがみ⑦		11月13日 (木) 10:00～11:30	

No.

06 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～



教養

講座詳細

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。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

2,100円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	梅干し 豆腐と卵の味噌漬け 摘果メロンの辛子漬 ミニトマトの甘酢漬け	地元生産者 田代 恵美子	5月27日 (火) 13:30～15:00	泗水公民館
2	なすの辛子和え やみつき夏野菜 ゴーヤ漬け 胡瓜のキューちゃん		6月10日 (火) 13:30～15:00	
3	長芋のにんにく醤油漬け 長芋のわさび漬け 長芋の梅肉和え 団子 (おまけ)		6月24日 (火) 13:30～15:00	

No.

07 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～



教養

講座詳細

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目指します。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

3,000円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1

菊の基本について学ぶ①
菊栽培についての講話、さし芽（小菊・マム）

菊池市菊まつり推進委員会

5月28日（水）
10:00～11:30

2

菊の基本について学ぶ②
ポット上げ

6月16日（月）
10:00～11:30

泗水公民館
大研修室

3

菊に基本について学ぶ③
鉢上げ

7月2日（水）
10:00～11:30

4

菊に基本について学ぶ③
鉢上げ

8月8日（金）
10:00～11:30

栽培ハウス

No.

08 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～

教養

講座詳細

「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。

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

きくちのくらし
～「嶋屋日記」にみる当時の世相～

白木辰也
鷺崎有紀

5月29日（木）
10:00～11:30

2

きくちの教育
～私塾と寺子屋～

堤 克彦

6月12日（木）
10:00～11:30

3

きくちの水利事業と交通網
～井手づくりと眼鏡橋～

6月26日（木）
10:00～11:30

中央公民館

4

きくちの戦争遺構
～花房飛行場（教育隊）～

勝又 俊一

7月10日（木）
10:00～11:30

5

きくちの職人
～刀工、延寿太郎国村から同田貫まで～

中原 英
中原 源士郎

7月24日（木）
10:00～11:30

No.

09 ハンドメイドのかごバッグ ～紙バンドの世界をあなたの手で～



教養

講座詳細

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！

担当館

七城公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

3,100円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 紙バンド製作
～かごバッグを作ろう1～

2 紙バンド製作
～かごバッグを作ろう2～

3 紙バンド製作
～かごバッグを作ろう3～

4 紙バンド製作
～かごバッグを作ろう4～

5 紙バンド製作
～かごバッグを作ろう5～

6 紙バンド製作
～かごバッグを作ろう6～

文化協会七城支部
倉永 よしみ
古閑 順子

5月29日（木）
19:00～21:00

6月12日（木）
19:00～21:00

6月26日（木）
19:00～21:00

7月10日（木）
19:00～21:00

7月24日（木）
19:00～21:00

8月7日（木）
19:00～21:00

七城公民館

No.

10 リアルに描く絵画講座 ～初心者向けの立体の描き方～



教養

講座詳細

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。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

3,100円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 アクリル絵の具の使い方、筆の使い方、描き方

2 キャンバスに描く（生物）

3 作品制作仕上げ

4 アクリル絵の具の使い方、筆の使い方、描き方

5 キャンバスに描く（くだもの）

6 作品制作仕上げ

似顔絵アーティスト
JERO

6月3日（火）
10:00～12:00

6月10日（火）
10:00～12:00

6月17日（火）
10:00～12:00

6月24日（火）
10:00～12:00

7月1日（火）
10:00～12:00

7月8日（火）
10:00～12:00

中央公民館
工作室

No.

11

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～

教養

講座詳細

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。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

400円+材料費

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+実習）

2 家庭菜園の基礎②（講義+実習）

3 家庭菜園の基礎③（講義+実習）

4 家庭菜園の基礎④（講義+実習）

宮農指導員
山邊經史

6月3日（火）
10:00～12:006月17日（火）
10:00～12:007月1日（火）
10:00～12:007月15日（火）
10:00～12:00

泗水公民館
大研修室

No.

12

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～

教養

講座詳細

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！

担当館

旭志公民館

対象

全市民

定員

16人

受講料

800円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 手話の歴史、簡単な自己紹介

2 手話の基本

3 手話の基本
数字を使用した手話4 手話の基本
家族の紹介5 手話の基本
自宅、場所の表現6 対面式トレーニング
趣味、仕事の表現7 対面式トレーニング
1日の行動の表現、読み取り8 聾者との会話
読み取り

手話サークル
やまびこ会会員

6月3日（火）
19:00～20:306月17日（火）
19:00～20:307月1日（火）
19:00～20:307月15日（火）
19:00～20:308月5日（火）
19:00～20:308月19日（火）
19:00～20:309月2日（火）
19:00～20:309月16日（火）
19:00～20:30

旭志公民館
小研修室 1

13 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～

講座詳細

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まじ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」スキルを学びましょう！

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

12人

受講料

600円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	話ことばの基礎を学ぶ ～日常会話を上手になろう～	MC・話しことば講師 林原 真希	6月4日（水） 10:00～11:30	中央公民館
2	発声・発音のトレーニング ～発声・発音のトレーニング～		6月11日（水） 10:00～11:30	
3	スピーチトレーニング ～やってみよう！ロールプレイング～		6月18日（水） 10:00～11:30	

14 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～

講座詳細

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？ステキな作品を一緒に作りましょう！！

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	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	キルトの基礎を学ぶ	キルト講師 小田 正美	6月4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		6月25日（水） 10:00～12:00	
3	キルトの基礎を学ぶ		7月23日（水） 10:00～12:00	
4	キルトの基礎を学ぶ		8月20日（水） 10:00～12:00	
5	キルトの基礎を学ぶ		9月10日（水） 10:00～12:00	
6	キルトの基礎を学ぶ		10月8日（水） 10:00～12:00	

No.

15 はじめてのウクレレ講座 ～はじめよう！楽しいウクレレ～



教養

講座詳細

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はじめます。

★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）

担当館

旭志公民館

対象

全市民

定員

10人

受講料

600円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 ウクレレの基本

2 こんな曲を弾きましょうⅠ

3 こんな曲を弾きましょうⅡ

4 こんな曲を弾きましょうⅢ

5 演奏会Ⅰ

6 演奏会Ⅱ

馬場 美由喜

6月6日（金）
19:30～21:006月13日（金）
19:30～21:006月20日（金）
19:30～21:006月27日（金）
19:30～21:007月4日（金）
19:30～21:007月11日（金）
19:30～21:00旭志公民館
視聴覚室兼
中研修室

No.

16 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？～

教養

講座詳細

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！

担当館

七城公民館

対象

全市民

定員

10人

受講料

7,200円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 ドライフラワーアレンジ作成①

2 ドライフラワーアレンジ作成②

ドライフラワー研究所
クリール
今吉 輝子6月11日（水）
19:00～21:007月2日（水）
19:00～21:00

七城公民館

No.

17 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～

教養

講座詳細

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、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。

担当館

旭志公民館

対象

全市民

定員

10人

受講料

600円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	ギターの基本	ギター愛好会 坂梨 正文	6月13日 (金) 10:00～11:30	旭志公民館 視聴覚室兼 中研修室
2	こんな曲を弾きましょうⅠ		6月20日 (金) 10:00～11:30	
3	こんな曲を弾きましょうⅡ		6月27日 (金) 10:00～11:30	
4	こんな曲を弾きましょうⅢ		7月4日 (金) 10:00～11:30	
5	演奏会Ⅰ		7月11日 (金) 10:00～11:30	
6	演奏会Ⅱ		7月18日 (金) 10:00～11:30	

No.

18 ようこそ和菓子の世界へ

～あの和菓子が！！気軽に作れます～



教養

講座詳細

日本の伝統のお菓子。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。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

2,700円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	和菓子づくり① おはぎ（3色おはぎ）	肥後和菓子 京櫻 染矢 剛	6月13日 (金) 13:30～15:30	泗水公民館 調理実習室
2	和菓子づくり② 大福		6月27日 (金) 13:30～15:30	
3	和菓子づくり③ わらびもち		7月11日 (金) 13:30～15:30	

No.

19

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～

教養

講座詳細

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、地域の人達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。

担当館

七城公民館

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 大保原の戦い

市文化課 係長

6月19日（木）
10:00～11:30

2 菊池一族と延寿鍛冶

太田 光柁

6月26日（木）
10:00～11:303 菊池一族歴史街道プロジェクトについて
現地研修（八女市・太刀洗町・八坂神社ほか）

市観光振興課 係長

7月3日（木）
9:00～16:00七城公民館
視聴覚室

No.

20

シニア料理時間 ～旬の食材で簡単においしい料理を～

年齢

教養

講座詳細

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しょう！！

担当館

旭志公民館

対象

60歳以上の市民

定員

16人

受講料

2,400円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 常備食を簡単に作る

2 季節の野菜を使った簡単なおかず

3 夏野菜を使った簡単なおかず

4 秋野菜を使った簡単なおかず

三池 哲子
森 満子6月19日（木）
10:00～12:007月17日（木）
10:00～12:008月21日（木）
10:00～12:009月18日（木）
10:00～12:00旭志公民館
調理実習室

No.

21 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！～

教養

講座詳細

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！

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

12人

受講料

5,200円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 初夏のお料理①
～薬膳の考え方を取り入れた六月の料理～

2 初夏のお料理②
～薬膳の考え方を取り入れた七月の料理～

3 初夏のお料理③
～薬膳の考え方を取り入れた八月の料理～

4 初夏のお料理④
～薬膳の考え方を取り入れた九月の料理～

緒方 由紀

6月20日（金）
9:30～12:307月18日（金）
9:30～12:308月22日（金）
9:30～12:309月19日（金）
9:30～12:30中央公民館
調理実習室

No.

22 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～

教養

講座詳細

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。

担当館

旭志公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

400円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 マジックの講習①
～身近な物を使って～

2 マジックの講習②
～身近な物を使って～

3 マジックの講習③
～身近な物を使って～

4 全員でのマジックショー
～みんな最高・笑顔満開～

奇術クラブ
坂梨 正文7月29日（火）
10:00～11:307月31日（木）
10:00～11:308月5日（火）
10:00～11:308月7日（木）
10:00～11:30旭志公民館
視聴覚室兼
中研修室

No.

23

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



教養

講座詳細

今や一人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。

担当館

七城公民館

対象

アンドロイドのスマホ
をお持ちの市民

定員

15人

受講料

1,800円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	スマホ入門① スマートフォンの基本	委託事業者	6月23日（月） 13:30～15:30	七城公民館 視聴覚室
2	スマホ入門② アプリのインストール		6月30日（月） 13:30～15:30	
3	スマホ入門③ インターネットと二次元コード		7月7日（月） 13:30～15:30	

No.

24

スマホ入門【アンドロイド版】（中央教室） ～操作を覚えて快適生活に～



教養

講座詳細

今や一人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。

担当館

中央公民館

対象

アンドロイドのスマホ
をお持ちの市民

定員

15人

受講料

1,800円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	スマホ入門① スマートフォンの基本	委託事業者	7月2日（水） 10:00～12:00	中央公民館 視聴覚室
2	スマホ入門② アプリのインストール		7月9日（水） 10:00～12:00	
3	スマホ入門③ インターネットと二次元コード		7月16日（水） 10:00～12:00	

No.

25 スマホ活用【アンドロイド編】（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。～

教養

講座詳細

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目指しませんか。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。

担当館

七城公民館

対象

アンドロイドのスマホ
をお持ちの市民

定員

15人

受講料

1,800円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	スマホ活用① 安全に使うために	委託事業者	8月20日（水） 13:30～15:30	七城公民館 視聴覚室
2	スマホ活用② 買い物の方法と注意点		8月27日（水） 13:30～15:30	
3	スマホ活用③ メールの使い方		9月3日（水） 13:30～15:30	

No.

26 スマホ活用【アンドロイド版】（中央教室） ～便利なアプリを設定しよう～

教養

講座詳細

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目指しませんか。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。

担当館

中央公民館

対象

アンドロイドのスマホ
をお持ちの市民

定員

15人

受講料

1,800円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	スマホ活用① 安全に使うために	委託事業者	9月3日（水） 10:00～12:00	中央公民館 視聴覚室
2	スマホ活用② 買い物の方法と注意点		9月10日（水） 10:00～12:00	
3	スマホ活用③ メールの使い方		9月17日（水） 10:00～12:00	

No.

27 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

現代的
課題解決

講座詳細

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。

担当館

七城公民館

対象

20歳から65歳までの
市民

定員

20人

受講料

700円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(1)	森田 雅史	5月9日 (金) 19:00～21:00	七城公民館 講堂
2	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(2)		5月16日 (金) 19:00～21:00	
3	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(3)		5月23日 (金) 19:00～21:00	
4	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(4)		5月30日 (金) 19:00～21:00	
5	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(5)		6月6日 (金) 19:00～21:00	
6	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(6)		6月13日 (金) 19:00～21:00	
7	ウォーキングと軽運動で体と心の健康を(7)		6月20日 (金) 19:00～21:00	

No.

28 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

現代的
課題解決

講座詳細

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？これからの人生を安心・安全な環境で快適に過ごしましょう！

担当館

中央公民館

対象

50歳以上の市民

定員

20人

受講料

200円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	シニアの片付け① ～片づけの思い込みを変えましょう～	株式会社すてき・プランニング 藤本 裕子	5月19日 (月) 10:00～11:30	中央公民館 中研修室
2	シニアの片付け② ～自分の未来に向けて！～		5月26日 (月) 10:00～11:30	

講座詳細

歌をうたい声を出すことで健康増進を、リズムに合わせて手先を動かし認知機能の低下を抑止しませんか？さあ！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。

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	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
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22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5日（木） 10:00～11:30	
3	懐かしの昭和歌謡 心に響く歌		6月19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3日（木） 10:00～11:30	
5	今までの歌の成果を発表 反省など		7月17日（木） 10:00～11:30	

講座詳細

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、熊本県菊池保健所から講師に招き保護犬・保護猫たちの実状を一緒に学んでみませんか？

担当館	泗水公民館	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	講和：保護犬・保護猫たちの実状	アニマルアシスト千手 土田 悦子	5月30日（金） 13:30～15:00	泗水公民館 視聴覚室
2	講和：保護犬・保護猫たちについて	熊本県菊池保健所	6月20日（金） 13:30～15:00	
3	講和：保護犬・保護猫たちについて		7月25日（金） 13:30～15:00	

No.

31

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～

 現代的
課題解決

講座詳細

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。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

200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
～あなたも気象を予報しよう～

 元佐賀地方気象台長
緒方 恵之

 6月3日（火）
10:00～11:30

中央公民館

 2 地震のメカニズムと南海トラフ
～地震、火山国日本と向き合う～

 6月17日（火）
10:00～11:30

No.

32

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～

 現代的
課題解決

講座詳細

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。

担当館

中央公民館

対象

 キーボード入力が可能で
Wi-Fi接続ができる市民

定員

20人

受講料

200円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 シニアのためのChatGPTの始め方

境 章

 6月13日（金）
10:00～11:30

 中央公民館
視聴覚室

2 認知症予防のための「生成AIおしゃべりアプリ」

 6月27日（金）
10:00～11:30

No.

33

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～

 現代的
課題解決

講座詳細

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。

担当館

旭志公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

500円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 気候変動について考える

6月16日（月）
10:00～11:30

2 防災・救急救命について考える

6月23日（月）
10:00～11:30

3 環境について考える

SDGs Association熊本
代表理事 神田 みゆき6月30日（月）
10:00～11:30

4 人権について考える

7月7日（月）
10:00～11:30

5 ポジティブ心理学セラピー

7月14日（月）
10:00～11:30旭志公民館
視聴覚室兼
中研修室

No.

34

あなたも発酵料理名人！ ～季節の素材と発酵食品の活用法～

 現代的
課題解決

講座詳細

老舗麹（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ょう。

担当館

七城公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

3,400円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 発酵食品とは？麹とは？
～人間の生活を支える発酵食品～7月10日（木）
10:00～12:002 発酵料理名人になろう！！
～①基本編～麹専門店木屋本店
井口 裕二7月24日（木）
10:00～12:003 発酵料理名人になろう！！
～②活用編～8月7日（木）
10:00～12:004 発酵料理名人になろう！！
～③応用名人編～8月21日（木）
10:00～12:00地域食材
交流センター

35 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

 現代的
課題解決

講座詳細

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。

担当館	中央公民館	対象	女性市民	定員	15人	受講料	600円
-----	-------	----	------	----	-----	-----	------

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	レッスン1 ～ピラティス基本の動き、呼吸法～	jPilates 松葉 順子	7月22日(火) 19:00～20:30	中央公民館 多目的研修室
2	レッスン2 ～ピラティス基本の動き、呼吸法～		7月29日(火) 19:00～20:30	
3	レッスン3 ～ピラティス基本の動き、呼吸法～		8月5日(火) 19:00～20:30	
4	レッスン4 ～ピラティス基本の動き、呼吸法～		8月12日(火) 19:00～20:30	
5	レッスン5 ～ピラティス基本の動き、呼吸法～		8月19日(火) 19:00～20:30	
6	レッスン6 ～ピラティス基本の動き、呼吸法～		8月26日(火) 19:00～20:30	

36 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～

 現代的
課題解決

講座詳細

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。

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	健康寿命について考える 健康診断の結果の見方	菊池養生園 保健師	8月20日(水) 13:30～15:00	中研修室
2	健康寿命を延ばす運動①	菊池養生園 運動療法士	8月27日(水) 13:30～15:00	大研修室
3	介護について考える 介護の現状と介護予防	市高齢支援課 保健師	9月3日(水) 13:30～15:00	中研修室
4	体について考える 健康を維持するための食事とは/もしくは口腔編	市高齢支援課 栄養士様 又は 歯科衛生士	9月10日(水) 13:30～15:00	
5	健康寿命を延ばす運動②	菊池養生園 運動療法士	9月17日(水) 13:30～15:00	大研修室

No.

37 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～

成果
活用

講座詳細

本離れの子どもたちに、絵本の楽しみを広げてみませんか。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？

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

500円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	絵本の楽しみ ～いろいろな絵本の楽しみ方～	ペペペらん 高野和佳子	5月19日（月） 13:30～15:00	泗水公民館 小研修室 （2）
2	絵本の楽しみ ～読み聞かせの絵本 1～		6月9日（月） 13:30～15:00	
3	絵本の楽しみ ～読み聞かせの絵本 2～		6月23日（月） 13:30～15:00	
4	絵本の楽しみ ～読み聞かせの絵本 3～		7月7日（月） 13:30～15:00	
5	絵本の楽しみ ～読み聞かせの絵本 4～		7月28日（月） 13:30～15:00	

No.

38 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～

成果
活用

講座詳細

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か？ いずれは教える側として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	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	陶芸（作成編） ～形を作り楽しみましょう～	陶芸クラブ 小松 千賀子	5月27日（火） 13:30～16:00	七城木の ふれあい館
2	陶芸（色付け編） ～模様・色付け～		6月24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22日（火） 13:30～16:00	

No.

39

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～

成果
活用

講座詳細

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！

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

400円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1

コミュニケーションの取り方
～アイスブレイキング～

熊本県
レクリエーション協会
木原 美代子

7月4日（金）
10:00～11:30

2

ゲームの進め方と実技
～楽しく脳を活性化～

7月11日（金）
10:00～11:30

3

笑いの効能と実技
～ナチュラルキラー細胞を増やし病気を予防する～

7月18日（金）
10:00～11:30

4

まとめ（ゲームなど実践）
～受講者で企画と実践～

7月25日（金）
10:00～11:30

泗水公民館
大研修室

No.

40

リラックスストレッチ ～合気道で心も身体もリラックス～

年齢

健

特設
講座

講座詳細

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。

担当館

中央公民館

対象

18歳～75歳の
市民

定員

20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

森田 雅史

5月8日（木）
19:30～21:00

2

ウォーキング

5月15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

5月22日（木）
19:30～21:00

4

ウォーキング

5月29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

6月5日（木）
19:30～21:00

6

ウォーキング

6月12日（木）
19:30～21:00

7

歩き方講座・リラックス体操

6月19日（木）
19:30～21:00

8

ウォーキング

6月26日（木）
19:30～21:00

9

ウォーキング

7月3日（木）
19:30～21:00

10

心のリラックス・呼吸法

7月10日（木）
19:30～21:00

中央公民館
多目的研修室
又は
市民広場周
辺

No.

41

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】

特設
講座

講座詳細

「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。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

200円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1

「相続」と「争族」のはなし

7月22日（火）
10:00～11:30

2

最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう

明治安田生命
保険相互会社7月29日（火）
10:00～11:30

泗水公民館

3

笑顔を運ぶ「遺言」のお話

8月5日（火）
10:00～11:30

No.

42

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。

担当館

旭志公民館

対象

全市民
※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

定員

20人

受講料

400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～

6月4日（水）
10:00～11:30

2

運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

6月18日（水）
10:00～11:30

3

運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

7月2日（水）
10:00～11:30

4

運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

7月16日（水）
10:00～11:30菊池ゆったり
スポーツクラブ旭志公民館
大研修室

5

運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

8月6日（水）
10:00～11:30

6

運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

8月20日（水）
10:00～11:30

7

運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

9月3日（水）
10:00～11:30

8

運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～

9月17日（水）
10:00～11:30

43 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。

担当館

泗水公民館

対象

全市民
※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

定員

20人

受講料

400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～	菊池ゆったり スポーツクラブ	6月4日（水） 13:30～15:00	泗水公民館 軽運動室
2	運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～		6月18日（水） 13:30～15:00	
3	運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～		7月2日（水） 13:30～15:00	
4	運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～		7月16日（水） 13:30～15:00	
5	運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～		8月6日（水） 13:30～15:00	
6	運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～		8月20日（水） 13:30～15:00	
7	運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～		9月3日（水） 13:30～15:00	
8	運動知識と健康運動 ～運動の大切さ～		9月17日（水） 13:30～15:00	