

# 令和6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6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. <b>01</b>	菊池さわやか大学	   <b>市民大学</b>		
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 敬称略	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** ←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**

- 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/2024kouki>  
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**

- \* 受講結果については、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、受講料の返金は致しません。

★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

～楽しく安全な運転を続けるための車との付き合い方～

教養

講座詳細

自分の癖や自分の身体能力の変化に気づき、運転技術の向上や交通ルールの理解を深める。運転の対する苦手意識を克服し、初心に帰って安全運転に努めましょう。

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  
あなたの性格を運転に反映させるために

2 危険予測  
アクセル・ブレーキの踏み間違いをなくそう

3 高齢者等の交通安全のための講話

菊池自動車学校

10月2日(水)  
13:30～15:00

10月9日(水)  
13:30～15:00

10月16日(水)  
13:30～15:00

泗水公民館  
視聴覚室

No.

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～



教養

講座詳細

「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、一歩踏み出してみよう！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。

担当館

七城公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

3,800円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 ワードの基礎①  
～ワードの基本操作～

2 ワードの基礎②  
～文字の編集～

3 ワードの基礎③  
～文書の作成～

4 ワードの基礎④  
～画像の追加～

5 エクセルの基礎①  
～基礎知識と基本操作～

6 エクセルの基礎②  
～関数と書式の入力、表の作成～

7 エクセルの基礎③  
～関数と書式の入力、表の作成～

8 エクセルの基礎④  
～関数と書式の入力、表の作成～

委託業者

10月3日(木)  
13:30～15:00

10月7日(月)  
13:30～15:00

10月10日(木)  
13:30～15:00

10月17日(木)  
13:30～15:00

10月28日(月)  
13:30～15:00

10月31日(木)  
13:30～15:00

11月7日(木)  
13:30～15:00

11月11日(月)  
13:30～15:00

七城公民館  
視聴覚室

No.

# 03 スマホ入門【アンドロイド版】（10月開催） ～スマホを使いこなすために～



教養

講座詳細

スマートフォ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。）

担当館

泗水公民館

対象

全市民

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 | スマホの基礎①<br>～スマホの基本操作～    |
| 2 | スマホの基礎②<br>～アプリの取り方～     |
| 3 | スマホの基礎③<br>～ネットの使い方・カメラ～ |

委託業者

- |                          |
|--------------------------|
| 10月8日（火）<br>13:30～15:30  |
| 10月15日（火）<br>13:30～15:30 |
| 10月22日（火）<br>13:30～15:30 |

泗水公民館  
視聴覚室

No.

# 04 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～

教養

講座詳細

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、菊池川流域を辿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。

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 | 菊池川流域の米作り<br>～二千年にわたる米作りの曙～ |
| 2 | 菊池川流域の井出整備<br>～菊池川の水を引き込む～  |
| 3 | 湿田を乾田にした暗渠排水<br>～畠田甚平の功績～   |
| 4 | 海の万里の長城<br>～菊池川河口の干拓事業～     |
| 5 | 菊池川の水運<br>～水運がもたらした恵み～      |

- |                           |
|---------------------------|
| 菊池市文化課<br>係長 阿南 亨         |
| 菊池市文化課<br>係長 阿南 亨         |
| 菊池市文化課<br>歴史専門員<br>西住 欣一郎 |
| 玉名市教育委員会<br>文化課 未永 崇      |
| 菊池市文化課<br>歴史専門員<br>西住 欣一郎 |

- |                          |
|--------------------------|
| 10月11日（金）<br>10:00～11:30 |
| 10月25日（金）<br>10:00～11:30 |
| 11月8日（金）<br>10:00～11:30  |
| 11月22日（金）<br>10:00～11:30 |
| 12月6日（金）<br>10:00～11:30  |

中央公民館  
中研修室

# 05 文法にとらわれず、楽しく学ぶ英会話

## ～初心者向けの实用英会話～



## 講座詳細

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、今回は2回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！

## 担当館

泗水公民館

## 対象

全市民

## 定員

20人

## 受講料

2,050円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	Lesson1 自己紹介をする	英会話講師 神谷 紀美子	10月15日 (火) 10:00～11:30	泗水公民館 小研修室 (1)
2	Lesson2 道を尋ねる・搭乗手続きをする		10月29日 (火) 10:00～11:30	
3	Lesson3 買い物をする・レストランで食事をする		11月19日 (火) 10:00～11:30	
4	Lesson4 買い物をする		12月3日 (火) 10:00～11:30	

# 06 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。「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。

## 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	手話について①	手話サークル やまびこ会 会員	10月15日 (火) 19:00～20:30	七城公民館 中研修室
2	手話について②		10月29日 (火) 19:00～20:30	
3	手話について③		11月5日 (火) 19:00～20:30	
4	手話について④		11月19日 (火) 19:00～20:30	
5	手話について⑤		12月3日 (火) 19:00～20:30	
6	手話について⑥		12月17日 (火) 19:00～20:30	
7	手話について⑦		1月7日 (火) 19:00～20:30	
8	手話について⑧		1月21日 (火) 19:00～20:30	

No.

# 07 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～



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

4,500円

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～

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～

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～

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～

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～

ロッキーレザー  
ワークス  
岩津 伸助

10月18日（金）  
9:30～11:30

10月25日（金）  
9:30～11:30

11月1日（金）  
9:30～11:30

11月8日（金）  
9:30～11:30

11月15日（金）  
9:30～11:30

七城公民館  
視聴覚室

No.

# 08 初心者のためのパン講座 ～お店に並ぶパンを手づくり～



教養

講座詳細

パン屋さんに並んでいるような焼きたてふわふわのステキなパンを作ませんか？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。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

8,400円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 パン作りの基礎  
パンの歴史

2 パン作りの基礎  
手ごねパン

3 パン作りの基礎  
調理パン

4 パン作りの基礎  
クリスマスパン

ジャパンホーム  
ベーキングスクール  
師範 山口 澄子

10月22日（火）  
10:00～13:00

11月12日（火）  
10:00～13:00

11月26日（火）  
10:00～13:00

12月10日（火）  
10:00～13:00

泗水公民館  
調理実習室

No.

# 09 お気軽！「一人旅」のススメ ～オンラインで巡る世界の名所～

教養

講座詳細

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、実際に絵掛ける計画を立ててみませんか。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

400円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 世界のおすすめスポット  
～観光地・世界遺産などを知る～

2 国内の観光おすすめスポット（東日本編）  
～観光地・世界遺産などを知る～

3 国内の観光おすすめスポット（西日本編）  
～観光地・世界遺産などを知る～

4 私のおすすめツアー  
～旅行の計画を立てる～

熊本県民カレッジ  
講師 吉田 紀子

10月26日（土）  
10:00～11:30

11月9日（土）  
10:00～11:30

11月30日（土）  
10:00～11:30

12月14日（土）  
10:00～11:30

中央公民館  
視聴覚室

No.

# 10 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～

教養

講座詳細

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。

担当館

七城公民館

対象

全市民

定員

10人

受講料

5,200円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 ゆらゆらボール又はスワッグ

2 お正月飾り

ドライフラワー  
専門店  
クリール

10月30日（水）  
10:00～12:00

12月4日（水）  
10:00～12:00

七城公民館  
視聴覚室

No.

# 11 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～



教養

講座詳細

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。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

1,500円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 水墨画の基本

2 水墨画を描いてみよう

3 水墨画を描いてみよう

4 水墨画を描いてみよう  
墨彩画とは？水墨画に差し色をしたもの5 水墨画を描いてみよう  
墨彩画とは？水墨画に差し色をしたもの水墨画講師  
松村 美絵11月29日（金）  
13:30～15:3012月6日（金）  
13:30～15:3012月20日（金）  
13:30～15:301月10日（金）  
13:30～15:301月24日（金）  
13:30～15:30泗水公民館  
工作室

No.

# 12 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～

教養

講座詳細

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。

担当館

七城公民館

対象

全市民

定員

10人

受講料

1,700円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 消しゴムハンコづくり①

2 消しゴムハンコづくり②

中山 博

11月21日（木）  
13:30～15:3011月28日（木）  
13:30～15:30七城公民館  
視聴覚室

No. **13** 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 10人 受講料 4,500円

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25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2日（月） 10:00～12:30	
3	サブルアート応用編 「お正月飾り用」		12月9日（月） 10:00～11:30	

No. **14** スマホ入門【アンドロイド版】（12月開催）  
～スマホを使いこなすために～



教養

講座詳細 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。）

担当館 泗水公民館 対象 全市民 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	スマホの基礎① ～スマホの基本操作～	委託業者	12月2日（月） 10:00～12:00	泗水公民館 視聴覚室
2	スマホの基礎② ～アプリの取り方～		12月9日（月） 10:00～12:00	
3	スマホの基礎③ ～ネットの使い方・カメラ～		12月16日（月） 10:00～12:00	

No.

# 15 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～



教養

講座詳細

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。

担当館

中央公民館

対象

全市民

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	植物画の基本	イラストレーター 佐藤 厚子	12月11日(水) 14:00～16:00	中央公民館 工作室
2	作品作成①		12月18日(水) 14:00～16:00	
3	作品作成②		1月15日(水) 14:00～16:00	
4	作品作成③		1月22日(水) 14:00～16:00	
5	作品作成④		1月29日(水) 14:00～16:00	
6	作品作成⑤		2月5日(水) 14:00～16:00	
7	展示に向けて		2月12日(水) 14:00～16:00	
8	振り返り		2月19日(水) 14:00～16:00	

No.

# 16 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～



教養

講座詳細

ワード・エクセルの基礎から学べます。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。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

3,800円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	ワードの基礎① ～ワードの基本操作～	委託業者	1月7日(火) 10:00～12:00	中央公民館 視聴覚室
2	ワードの基礎② ～文字の編集～		1月10日(金) 10:00～12:00	
3	ワードの基礎③ ～文書の作成～		1月14日(火) 10:00～12:00	
4	ワードの基礎④ ～画像の追加～		1月17日(金) 10:00～12:00	
5	エクセルの基礎① ～基礎知識と基本操作～		1月21日(火) 10:00～12:00	
6	エクセルの基礎② ～関数と書式の入力、表の作成～		1月24日(金) 10:00～12:00	
7	エクセルの基礎③ ～関数と書式の入力、表の作成～		1月28日(火) 10:00～12:00	
8	エクセルの基礎④ ～関数と書式の入力、表の作成～		1月31日(金) 10:00～12:00	

No.

# 17 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～

教養

講座詳細

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。

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

旭志の遺跡からみた古代  
～発掘調査の成果から～1月9日（木）  
10:00～12:00

2

旭志岩本円通寺を通して古代史、中世史を学ぶ  
～菊池氏と合志氏の関わり～菊池市文化課  
課長 坂本 憲昭1月23日（木）  
10:00～12:00

3

旭志の史跡巡り

1月30日（木）  
9:00～12:00旭志公民館  
視聴覚室兼  
中研修室

No.

# 18 泗水の歴史を知る ～歴史的な研究からわかったことは？～

教養

講座詳細

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

菊池地域における泗水の歴史について

1月21日（火）  
13:30～15:00

2

菊池管内の考古学による研究から  
（泗水地域を含む）菊池市文化課  
職員1月28日（火）  
13:30～15:00

3

文化財について

2月4日（火）  
13:30～15:00泗水公民館  
視聴覚室

## 講座詳細

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常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！

## 担当館

中央公民館

## 対象

全市民

## 定員

30人

## 受講料

400円

## 回

## 講座内容

## 講師 敬称略

## 日時

## 場所

1 “認知症”とは？  
～老化による「物忘れ」との違い～菊池市高齢支援課  
保健師10月16日（水）  
13:30～15:002 “認知症”予防①  
～食生活編～菊池市高齢支援課  
管理栄養士10月23日（水）  
13:30～15:003 “認知症”予防②  
～口腔ケア編～菊池市高齢支援課  
歯科衛生士10月30日（水）  
13:30～15:004 “認知症”の支援の輪  
～私たちが出来る事を考える～菊池市高齢支援課  
保健師11月6日（水）  
13:30～15:00中央公民館  
中研修室

## 講座詳細

「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。

## 担当館

旭志公民館

## 対象

60歳以上の市民

## 定員

15人

## 受講料

600円

## 回

## 講座内容

## 講師 敬称略

## 日時

## 場所

1 開講式  
ソフトに体を動かそう日本3B体操協会  
公認指導士  
大塚 美和10月21日（月）  
10:00～11:00

2 かんたんなステップ運動

10月28日（月）  
10:00～11:00

3 関節柔軟運動

11月18日（月）  
10:00～11:00

4 リズム運動

11月25日（月）  
10:00～11:00

5 簡単ソフトダンスエクササイズ

12月2日（月）  
10:00～11:006 簡単ソフトエアロビクス  
閉講式12月9日（月）  
10:00～11:00旭志公民館  
大研修室

No.

21

## 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～


 現代的  
課題解決

講座詳細

毎日の食事偏ってませんか？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。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

2,000円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1

わたしの食事のバランスは？SATシステムでバランスチェック  
意外とおいしい！減塩商品食べ比べ

 菊池養生園  
管理栄養士

 10月31日（木）  
10:00～12:30

 泗水公民館  
調理実習室

2

調理してみよう①  
これひとつで栄養満点！  
ワンプレートバランスカレー

 11月7日（木）  
10:00～12:30

3

調理してみよう②  
時短カンタン♪バッククッキング

 11月14日（木）  
10:00～12:30

4

調理してみよう③  
便利調味料でパパッと・美味しく・ヘルシーレシピ

 11月28日（木）  
10:00～12:30

No.

22

## 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ましょう！～

年齢


 現代的  
課題解決

講座詳細

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。

担当館

七城公民館

対象

65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

自己紹介・ゲーム

 10月28日（月）  
13:30～15:00

2

認知症予防講座 知識・雑学

 11月11日（月）  
13:30～15:00

3

脳トレ+軽運動

 ワンコ塾  
林 一子

 11月25日（月）  
13:30～15:00

 七城公民館  
講堂

4

脳トレ+軽運動

 12月2日（月）  
13:30～15:00

5

ゲームと体操

 12月9日（月）  
13:30～15:00

No.

# 23 「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～

 現代的  
課題解決

講座詳細

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。

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

①受け取り年金の試算  
②資産運用の考え方とお金の色分け  
③資産運用で期待できる効果

株式会社  
ライフアシスト  
古守 陽子

11月5日（火）  
10:00～11:30

中央公民館  
中研修室

2

④日本の公的保険の種類と役割確認  
⑤主な公的保険でもらえる金額の確認  
⑥不足部分を補う民間保険の種類  
⑦終活へのアドバイス

11月19日（火）  
10:00～11:30

No.

# 24 生き生き腸活メニューを作ろう ～発酵食品のチカラ～


 現代的  
課題解決

講座詳細

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。

担当館

旭志公民館

対象

全市民

定員

16人

受講料

5,000円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1

発酵調味料を作ってみよう  
～発酵食の力①～

料理講師  
岩下 有紀

11月21日（木）  
13:30～15:30

2

腸内環境を整える食べ物とは？  
～腸内フローラって何？～

高野病院管理栄養士  
松岡 良美

11月26日（火）  
10:00～11:30

3

発酵調味料を使った料理①  
～発酵食の力②～

料理講師  
岩下 有紀

12月5日（木）  
13:30～15:30

旭志公民館  
調理実習室

4

発酵調味料を使った料理②  
～発酵食の力③～

料理講師  
岩下 有紀

12月12日（木）  
13:30～15:30

5

キムチづくり  
～発酵食の力④～

きらり水源村  
茂藤 さおり

12月26日（木）  
13:30～15:30

No.

# 25 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～

 現代的  
課題解決

講座詳細

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見ませんか。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

20人

受講料

300円+材料費

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

 1 世界と日本の食糧事情  
～食糧事情と効率的な野菜の使い方～

 12月3日（火）  
10:00～11:30

 中央公民館  
中研修室

 2 地球温暖化と農作物の関係  
～菊池でとれる農産物の変化とその特徴～

 菊池市ブランド推進室  
生産者

 12月10日（火）  
10:00～11:30

 3 食品ロスを減らすためにできること  
～生産者に教わるとっておきの食べ方～

 12月17日（火）  
10:00～11:30

 中央公民館  
調理実習室

No.

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

年齢

 現代的  
課題解決

講座詳細

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。

担当館

中央公民館

対象

現役世代の市民

定員

30人

受講料

100円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

 1 ①保険の理想型  
②どんな種類の保険があるのか  
③自分のための保険選びとは  
④貯蓄にはどんな保険があるのか

 株式会社  
ライフアシスト  
支社長 大塚 佳壽子

 12月5日（木）  
10:00～11:30

 中央公民館  
中研修室

No.

# 27 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～

**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。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。

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	公民館とは	中央公民館 職員	12月19日 (木) 10:00～12:00	中央公民館
2	企画をするとは		1月9日 (木) 10:00～12:00	
3	実際に講座に参加してみる		1月23日 (木) 10:00～12:00	
4	運営とは		2月6日 (木) 10:00～12:00	
5	実際に運営する		2月20日 (木) 9:30～12:30	
6	振り返りと今後の活動について		3月6日 (木) 10:00～12:00	

No.

# 28 “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～

**年齢  
性別**
**成果  
活用**

講座詳細

担当館

中央公民館

対象

シニア世代の男性市民

定員

6人

受講料

3,600円

回	講座内容	講師 敬称略	日時	場所
1	“パンじい”とは ～今こそ出番、シニア男子～	菊池市生涯学習センター センター長 吉川 良二	1月10日 (金) 9:30～11:00	中央公民館
2	基本的なパンの作り方① ～パンの歴史・基礎知識を学ぶ～	ジャパンベーキング スクール 総師範 山口 澄子	1月24日 (金) 9:30～12:30	
3	パンの作り方② ～基本の作り方 (手ごね) ～		1月31日 (金) 9:30～12:30	
4	パンの作り方③ ～基本をおさらい～		2月7日 (金) 9:30～12:30	
5	“パンじい”の出店計画 ～いよいよ明日出番、準備編～	中央公民館 職員	2月14日 (金) 9:30～11:00	
6	“パンじい”の出店 “キクロスまつり” ～練習の成果を初披露～	ジャパンベーキング スクール 総師範 山口 澄子	2月15日 (金) 9:30～15:30	

## 講座詳細

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、遺産相続問題など、法律を知っておけば、未然に防ぐこと、解決できることもあります。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。

## 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

相続問題①

明治安田生命  
保険相互会社10月3日（木）  
10:00～11:30

2

相続問題②

10月10日（木）  
10:00～11:30

3

消費者問題

菊池消費生活  
センター10月17日（木）  
10:00～11:30七城公民館  
中研修室

## 講座詳細

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。

## 担当館

旭志公民館

## 対象

18歳～55歳の  
市民

## 定員

20人

## 受講料

1,000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10日(木) 19:30～21:00	旭志公民館 大研修室
2	姿勢講座②・リラックス体操		10月18日(金) 19:30～21:00	
3	ウォーキング		10月24日(木) 19:30～21:00	
4	リラックスした体の使い方①・リラックス体操		10月31日(木) 19:30～21:00	
5	リラックス体操		11月7日(木) 19:30～21:00	
6	リラックスした体の使い方②・リラックス体操		11月14日(木) 19:30～21:00	
7	歩き方講座・リラックス体操		11月21日(木) 19:30～21:00	
8	ウォーキング		11月28日(木) 19:30～21:00	
9	心のリラックス①・呼吸法		12月5日(木) 19:30～21:00	
10	心のリラックス②・呼吸法		12月12日(木) 19:30～21:00	
11	心のリラックス③・呼吸法		12月19日(木) 19:30～21:00	
12	ウォーキング		1月16日(木) 19:30～21:00	
13	姿勢講座③・リラックス体操		1月23日(木) 19:30～21:00	
14	姿勢講座④・リラックス体操		1月30日(木) 19:30～21:00	
15	リラックスした体の使い方③・リラックス体操		2月6日(木) 19:30～21:00	
16	リラックスした体の使い方④・リラックス体操		2月13日(木) 19:30～21:00	
17	ウォーキング		2月20日(木) 19:30～21:00	
18	心のリラックス④・呼吸法		2月27日(木) 19:30～21:00	
19	まとめ		3月6日(木) 19:30～21:00	
20	まとめ		3月13日(木) 19:30～21:00	

No.

31

泗水公民館×明治安田生命

## 今から、取り組もう！防災講座 ～日々の備えから～

特設  
講座

講座詳細

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、日頃から何が必要かを考えてみましょう。ぜひ、参加してみませんか。備えあれば憂いなし!!

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 備えて安心！在宅避難のススメ

2 災害に備える「防災脳」を活性化！

3 予測ができない地震に備える！  
もしものときのアクションプラン明治安田生命  
保険相互会社10月11日（金）  
10:00～11:3010月18日（金）  
10:00～11:3011月1日（金）  
10:00～11:30泗水公民館  
視聴覚室

No.

32

旭志公民館×明治安田生命

## 「睡眠」と「健康」の知恵袋 ～眠りと健康の意外な関係を紹介～

年齢

健

特設  
講座

講座詳細

「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。

担当館

旭志公民館

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 最適な「睡眠」を考える  
～人生100年時代！暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋～2 よい睡眠のための睡眠環境  
～良い睡眠とれていますか？ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ！～明治安田生命  
保険相互会社12月2日（月）  
13:30～15:0012月9日（月）  
13:30～15:00旭志公民館  
視聴覚室兼  
中研修室

## 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～



特設  
講座

講座詳細

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。

担当館

泗水公民館

対象

女性市民

定員

30人

受講料

200円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1

食事面・運動面の双方から健康的なダイエット法を学ばず  
ずっと元気に過ごしたい！  
～今日から始める健康的なダイエット習慣～

明治安田生命  
保険相互会社

12月5日（木）  
13:30～15:00

泗水公民館  
視聴覚室

2

女性特有のがんの現状と「予防」・「治療」・「費用の備え」を知る  
「がん」からわたしの未来を守る  
～押さえておきたい3つのポイント～

12月12日（木）  
13:30～15:00

## 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～



特設  
講座

講座詳細

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。

担当館

中央公民館

対象

女性市民

定員

30人

受講料

200円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1

食事面・運動面の双方から健康的なダイエット法を学ばず  
ずっと元気に過ごしたい！  
～今日から始める健康的なダイエット習慣～

明治安田生命  
保険相互会社

1月15日（水）  
13:30～15:00

中央公民館  
視聴覚室

2

女性特有のがんの現状と「予防」・「治療」・「費用の備え」を知る  
「がん」からわたしの未来を守る  
～押さえておきたい3つのポイント～

1月22日（水）  
13:30～15:00