





令和6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6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 |  年齢  性別  健康 市民大学 | | |
| 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 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/kouza2024>
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。
- * 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。
- * 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

「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 | 中央公民館 大研修室 |
| 2 | 暑さに負けない健康づくり ～夏バテしない食生活～ | 大腸肛門病センター 高野病院 管理栄養士 | 6月20日(木) 10:00～12:00 | |
| 3 | 情報社会に乗り遅れないために ～メタバースを体験してみよう～ | 熊本学園大学 名誉教授 境 章 | 7月18日(木) 10:00～12:00 | |
| 4 | 菊女スマイル交流会 | 菊池女子高等学校 生徒の皆さん | 9月19日(木) 10:00～12:00 | |
| 5 | 時を忘れて、笑顔満載 ～笑う門には福来る～ | 「語り座」主宰 寿咲 亜似 | 10月17日(木) 10:00～12:00 | |
| 6 | 館外研修 ～熊本城の地震被害と復旧状況～ | 熊本城調査研究センター | 11月21日(木) 9:00～17:00 | 熊本市 |
| 7 | 元気にいきいき暮らすために ～脳トレで認知症予防～ | 菊池養生園 | 1月16日(木) 10:00～12:00 | 中央公民館 大研修室 |
| 8 | 歌の会 ～最後にマジックと懐メロを届けます～ | ギター奏者 マサ マジックショー マサ | 2月20日(木) 10:00～12:00 | |

講座詳細

「健康、ゆとりある生活」をテーマとした講演や実技など、7回の教養講座と11月に館外研修を行います。これからの人生を楽しく生きるために、心身の健康づくりや新たな生きがいづくりを始めませんか。

担当館

七城公民館

対象

50歳以上の市民

定員

100人

受講料

1,000円

| 回 | 講座内容 | 講師 敬称略 | 日時 | 場所 |
|---|--|----------------------------------|--------------------------|-------------|
| 1 | 歌は健康の源泉（みなもと） ～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15日（水） 10:00～11:30 | 七城公民館 講堂 |
| 2 | 介護保険と高齢者医療で知っておきたいこと。 ～制度の利用の仕方と改正について～ | 高齢支援課 職員 保険年金課 職員 | 6月12日（水） 10:00～11:30 | |
| 3 | 交通安全と防犯対策について ～交通事故や犯罪にあわず楽しく過ごしましょう～ | 菊池警察署 | 7月10日（水） 10:00～11:30 | |
| 4 | フルートとおしゃべりで贈るコンサート2 ～音楽を聴いて癒しの時間を送ろう～ | フルート奏者 松村 光子 | 9月11日（水） 10:00～11:30 | |
| 5 | 菊池市と八代市の歴史の関わり | 文化課 職員 | 10月9日（水） 10:00～11:30 | |
| 6 | 館外研修 ～八代市の菊池一族関係史跡探訪～ | 八代市 | 11月13日（水） 9:00～16:30 | 八代市 |
| 7 | 人権教育研修 ～ひとりひとりの人権～ | 菊池市地域人権指導員 中原 博昭 | 12月11日（水） 10:00～11:30 | 七城公民館 講堂 |
| 8 | 皆と楽しく、お話と歌や楽器の一時を | ギター奏者 マサ マジックショー マサ | 2月12日（水） 10:00～11:30 | |

講座詳細

人生100年時代。心と体は若々しく。講師を招いて健康・安全に関する講話や芸術鑑賞も行います。わくわくする楽しい体験もいっぱいです。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 | 雅太鼓 響け旭志の里に ～秀岳館高校伝承芸能和太鼓部～ | 秀岳館高校 和太鼓部の皆さん | 5月28日(火) 10:00～12:00 | 旭志中学校 体育館 |
| 2 | エンディングノートのすすめ ～終活のすすめ～ | 県金融広報アドバイザー 広瀬 美紀子 | 6月18日(火) 10:00～12:00 | 旭志公民館 大研修室 |
| 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16日(火) 10:00～12:00 | |
| 4 | 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 | 9月17日(火) 10:00～12:00 | |
| 5 | 館外研修 | 阿蘇地震災害ミュージアム 阿蘇神社・門前町散策 | 10月22日(火) 8:30～16:30 | |
| 6 | 懐メロを楽しもう ～思い出の唄をみんなで楽しもう～ | 音楽家 元教師 光堀 善教 | 11月19日(火) 10:00～12:00 | 旭志公民館 大研修室 |
| 7 | 自分の身は自分で守ろう ～交通安全教室 なくそう高齢者の交通事故～ | 菊池市交通安全協会 | 1月21日(火) 10:00～12:00 | |
| 8 | 懐メロとマジックのお楽しみ会 ～ギター弾き語りとびっくりマジック～ | ギター奏者 マサ マジックショー マサ | 2月18日(火) 10:00～12:00 | |

講座詳細

専門の講師をそろえて、歴史と健康、生き方、暮らし方など、受講者が求める知識と学びの機会を泗水公民館が提供します。今年は、秋の行楽シーズンに、バスで阿蘇神社や震災遺構などを見学する阿蘇の旅もご用意しています。

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（歴史） ～菊池一族の歴史をどのように残していくのか～ | 観光振興課 職員 | 5月15日（水） 10:00～12:00 | 泗水ホール |
| 2 | 講演（健康） ～お薬のお話～ | 大腸肛門病センター 高野病院 | 6月19日（水） 10:00～12:00 | |
| 3 | 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 | 7月17日（水） 10:00～12:00 | |
| 4 | 講演（暮らし） ～片付け・庭じまい～ | 林 一子 | 9月18日（水） 10:00～12:00 | |
| 5 | 講演（音楽） ～ふれあいコンサート～ | 熊本県警音楽隊 | 10月16日（水） 10:00～12:00 | |
| 6 | 館外研修 ～阿蘇方面を再発見～ | 阿蘇神社 他 | 11月20日（水） 9:00～16:00 | 阿蘇市 |
| 7 | 講演（環境） ～クリーンの森合志に学ぶ～ | 菊池広域連合 | 1月15日（水） 10:00～12:00 | 現地 |
| 8 | 講演（生き方） ～音楽の贈り物～ | 声楽家 中尾 るみ | 2月19日（水） 10:00～12:00 | 泗水ホール |

No. **05** 九州野菜育苗センター×中央公民館
 家庭菜園♡事始め パート6
 ～どんどん採れちゃう、色鮮やかな「夏野菜」入門編～



教養

| 講座詳細 | トマト、きゅうり、ナス、ゴーヤ。初心者向けに「土づくり」「種・苗の選び方」「栽培のコツ」まで、プロ中のプロが伝授します。育てて、食べて、元気になる、そんな楽しさいっぱいの講座です。 | | | | | | |
|------|--|------------|-----|-------------------------|------------|-----|--------|
| 担当館 | 中央公民館 | 対象 | 全市民 | 定員 | 20人 | 受講料 | 1,400円 |
| 回 | 講座内容 | 講師 | 敬称略 | 日時 | 場所 | | |
| 1 | 家庭菜園の基礎① | 九州野菜育苗センター | | 5月10日（金） 10:00～12:00 | 九州野菜育苗センター | | |
| 2 | 家庭菜園の基礎② | | | 5月24日（金） 10:00～12:00 | | | |
| 3 | 家庭菜園の基礎③ | | | 6月7日（金） 10:00～12:00 | | | |
| 4 | 家庭菜園の基礎④ | | | 6月21日（金） 10:00～12:00 | | | |

No. **06** 木彫入門！あなたも芸術家
 ～楽しい工芸品作りにチャレンジ～

教養

| 講座詳細 | 木の味わいを感じながら木を彫るって、とても楽しいことです。彫刻刀を手にするのは学生以来、というあなたもきっと大丈夫。デザインから彫刻、着色、仕上げまで、楽しみながら世界に一つだけの工芸品作りにチャレンジしてみませんか。 | | | | | | |
|------|---|----------------|-----|-------------------------|--------------|-----|----------|
| 担当館 | 中央公民館 | 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 | 木彫りの工芸品作りに挑戦① ～一枚の板にデザイン～ | 元美術教師 渡邊 松信 | | 5月11日（土） 10:00～12:00 | 中央公民館 工作室 | | |
| 2 | 木彫りの工芸品作りに挑戦② ～デザインの彫刻～ | | | 5月18日（土） 10:00～12:00 | | | |
| 3 | 木彫りの工芸品作りに挑戦③ ～デザインの彫刻～ | | | 5月25日（土） 10:00～12:00 | | | |
| 4 | 木彫りの工芸品づくりに挑戦④ ～デザインの彫刻・仕上げ～ | | | 6月8日（土） 10:00～12:00 | | | |
| 5 | 木彫りの工芸品づくりに挑戦⑤ ～着色・仕上げ～ | | | 6月15日（土） 10:00～12:00 | | | |

No.

07

菊池一族と戦った武将たち ～欠かせない名脇役たちを、今回は主役に～

教養

講座詳細

菊池一族の活躍にいつも脇役として彩りを添えるライバルたち（平氏、原田氏、緒方氏、少弐氏、大友氏、足利氏、一色氏、合志氏、今川氏、大内氏）。今回は、そんな彼らが主役です。計4回の講座で、各一族の波乱に満ちた生き様をご紹介します。

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 ライバル その①
～平氏、原田氏、緒方氏～

2 ライバル その②
～少弐氏、大友氏～

3 ライバル その③
～足利氏、一色市、合志氏～

4 ライバル その④
～今川氏、大内氏～

菊池市文化財保護委員会
会長 田中 忠彦

5月23日（木）
10:00～12:00

6月27日（木）
10:00～12:00

7月25日（木）
10:00～12:00

8月22日（木）
10:00～12:00

中央公民館
大研修室

No.

08

ハンドメイドのeco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

オリジナル作品（かごバッグ）を作ってみませんか！紙バンドやビニールバンドを使用します。制作の楽しさや苦勞を味わいながら手作りの良さを実感しましょう。初心者の方も楽しく学べます。

担当館

七城公民館

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 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～

七城文化協会
倉永 よしみ
古閑 順子

5月23日（木）
19:00～21:00

6月6日（木）
19:00～21:00

6月20日（木）
19:00～21:00

7月11日（木）
19:00～21:00

7月25日（木）
19:00～21:00

8月1日（木）
19:00～21:00

七城公民館
視聴覚室

No.

09

国史跡指定！『菊池氏遺跡』 ～ここから始まった菊池のくにづくり～

教養

講座詳細

中世菊池氏の館や川港が見つかった深川・北宮地区の『菊池氏遺跡』が、令和5年度に国史跡に指定されました。当時の生活の様子や、一族の繁栄について学びます。

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 国史跡指定！『菊池氏遺跡』
～ここからはじまった菊池のくにづくり～

文化課 職員

5月24日（金）
10:00～11:30

七城公民館
視聴覚室

2 国史跡指定！『菊池氏遺跡』
～ここからはじまった菊池のくにづくり～

5月31日（金）
10:00～11:30

現地

3 国史跡指定！『菊池氏遺跡』
～ここからはじまった菊池のくにづくり～

6月7日（金）
9:00～12:00

No.

10

さあ、あなたも漬物名人！！ ～食卓にもう一品、簡単にできるお漬物～



教養

講座詳細

皆さんご存じの簡単にできるお漬物を実際作り、ご家庭の食卓に一品添えてみてはいかがでしょうか。自前の漬物のお味はいかが！
★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

20人

受講料

1,800円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 梅干し、摘果メロン漬、ミニトマト甘酢漬

地元生産者
田代 恵美子

5月28日（火）
13:30～15:00

泗水公民館
調理実習室

2 なすの辛子和え、赤しそ、胡瓜のビール漬、
らっきょ漬

6月11日（火）
13:30～15:00

3 豆腐と卵の味噌漬、夏野菜漬、ゴーヤ漬

6月25日（火）
13:30～15:00

No.

11 スマホ入門【アンドロイド編】6月開催 ～スマホを使いこなせるようになるための第一歩～



教養

講座詳細

「スマートフォンを使えるようになりたいが、今からでも大丈夫だろうか？」と迷っていませんか。専門家がわかりやすく説明します。初めてのあなた大歓迎です！
★お持ちのスマホはアンドロイドに限ります。

担当館

旭志公民館

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

スマホの基礎①
～スマホの基本操作～

委託事業者

6月3日（月）
13:30～15:30

2

スマホの基礎②
～アプリの取り方～6月10日（月）
13:30～15:30旭志公民館
視聴覚室

3

スマホの基礎③
～ネットの使い方・カメラ～6月17日（月）
13:30～15:30

No.

12 自給自足の家庭菜園+園芸！！ ～あなたはプランター栽培派、それとも露地栽培派～



教養

講座詳細

庭やプランターなどで、おなじみのレタスやホウレン草など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。簡単な花の育て方も学びます。

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

営農指導員
山邊 經史6月4日（火）
10:00～12:00

2

家庭菜園の基礎②

6月18日（火）
10:00～12:00泗水公民館
大研修室

3

家庭菜園の基礎③

7月2日（火）
10:00～12:00

4

家庭菜園の基礎④

7月16日（火）
10:00～12:00

No.

13 旭志手話スクール

～手話から始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、様々な工夫や知恵で成り立っています。手話の基本から簡単なあいさつや自己紹介などを学びます。手話をマスターし、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～ | 手話サークルやまびこ会 | 6月4日(火) 19:00～20:30 | 旭志公民館 視聴覚室兼 中研修室 |
| 2 | 手話の基本 ～指文字(日本語表記)の実演～ | | 6月18日(火) 19:00～20:30 | |
| 3 | 手話の基本 ～数字を使用した手話～ | | 7月2日(火) 19:00～20:30 | |
| 4 | 手話の基本 ～家族の紹介～ | | 7月16日(火) 19:00～20:30 | |
| 5 | 手話の基本 ～自宅、場所の表現～ | | 8月6日(火) 19:00～20:30 | |
| 6 | 対面式トレーニング ～趣味、仕事の表現～ | | 8月20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～ | | 9月3日(火) 19:00～20:30 | |
| 8 | 聾者との会話 ～読み取り～ | | 9月17日(火) 19:00～20:30 | |

No.

14 ソラフラワーのアレンジメント

～自分らしさを表現してみませんか～

教養

講座詳細

ソラの木は東南アジアの水辺に生息するマメ科の植物です。乾燥させた茎を剥いで、薄いシート状にした材料は加工しやすく、タイの地場産業にもなっています。フラワーアレンジやフレグランスフラワーなどを製作して生活に彩りを添えませんか。

担当館

旭志公民館

対象

全市民

定員

12人

受講料

5,400円

| 回 | 講座内容 | 講師 敬称略 | 日時 | 場所 |
|---|----------------------------|--------------------|-------------------------|------------------------|
| 1 | ソラの木で作る花① ～基礎からはじめる①～ | ソラフラワー講師 永田 菜穂子 | 6月6日(木) 13:30～15:00 | 旭志公民館 視聴覚室兼 中研修室 |
| 2 | ソラの木で作る花② ～基礎からはじめる②～ | | 6月20日(木) 13:30～15:00 | |
| 3 | ソラの木で作る花③ ～フラワーアレンジ応用①～ | | 7月4日(木) 13:30～15:00 | |
| 4 | ソラの木で作る花④ ～フラワーアレンジ応用②～ | | 7月18日(木) 13:30～15:00 | |

No.

15 大人のためのやさしいギター教室 ～もう少し弾けるようになりたい方へ～

教養

講座詳細

昔、ギターを少し引いたことがあるが、なかなか忙しくて続けられなかったあなた！もう一度、ギターを始めてみませんか。懐かしい曲から演歌、クラシック、最新の曲まで好きな曲を練習し、最後にはみんなで演奏会を開催します。
★お手持ちのギターをご持参ください。（アコースティック、クラシックを問いません）

担当館

旭志公民館

対象

全市民

定員

10人

受講料

500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7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14日（金） 10:00～11:30 | |
| 3 | こんな曲を弾きましょうⅡ | | 6月21日（金） 10:00～11:30 | |
| 4 | こんな曲を弾きましょうⅢ | | 6月28日（金） 10:00～11:30 | |
| 5 | 演奏会 | | 7月5日（金） 10:00～11:30 | |

No.

16 刺し子の魅力講座 ～伝統文化の継承と認知症予防～

教養

講座詳細

刺し子の基礎技術を身につければ、どなたでも簡単に素敵な作品が作れます。地域での活動に取り入れると伝統技術の継承と認知症の予防にも役立ちます。伝統模様の「花ふきん」等を作ります。

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

2,500円

| 回 | 講座内容 | 講師 敬称略 | 日時 | 場所 |
|---|---------------------------------------|---------------|-------------------------|----------------------|
| 1 | 刺し子の由来を知る。刺し子の基本 ～運針を添てみよう～ | 手芸講師 岩根 尋女 | 6月10日（月） 13:30～15:00 | 泗水公民館 小研修室 （1） |
| 2 | 刺し子の基本 ～コースターを作ります～ | | 7月8日（月） 13:30～15:00 | |
| 3 | 刺し子の基本 ～花布巾を作ります～ | | 8月5日（月） 13:30～15:00 | |
| 4 | 刺し子の基本 ～花布巾を作ります～ | | 9月2日（月） 13:30～15:00 | |
| 5 | 刺し子の基本 ～好きなものに刺してみよう（バッグやタペストリー等）～ | | 10月7日（月） 13:30～15:00 | |

No.

17 パッチワークキルトの小物づくり

～布をつなぎ合わせる絶品の小物～

教養

講座詳細

色とりどりの布を一枚ずつ繋ぎ合わせるパッチワークキルト。布の組み合わせで素朴にも豪華にもなる魔法の小物。その出来栄えにも軽さにも心を奪われます。雑念から解放されるのも魅力の一つです。

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
～小物を作る～

キルト講師
内野 敏子

6月13日（木）
10:00～12:00

泗水公民館
小研修室
（1）

2

キルトの基礎を学ぶ
～小物を作る（ペンシル立て）～

6月27日（木）
10:00～12:00

3

キルトの基礎を学ぶ
～小物を作る（ペンシル立て）～

8月8日（木）
10:00～12:00

4

キルトの基礎を学ぶ
～小物を作る（ペンシル立て）～

8月22日（木）
10:00～12:00

5

キルトの基礎を学ぶ
～小物を作る（ペンシル立て）～

9月12日（木）
10:00～12:00

6

キルトの基礎を学ぶ
～小物を作る（ペンシル立て）～

10月10日（木）
10:00～12:00

No.

18 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！旬の食材を使って、毎回3品程度の料理を作ります。簡単に、おいしく早く作るコツをお教えします！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す！！

担当館

旭志公民館

対象

60歳以上の市民

定員

8人

受講料

1,800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

料理人
三池 哲子
森 満子

6月20日（木）
10:00～12:00

旭志公民館
調理実習室

2

季節の野菜を使った簡単なおかず

7月18日（木）
10:00～12:00

3

夏野菜を使った簡単なおかず

8月8日（木）
10:00～12:00

No.

19 お料理初心者さん いらっしやい！！

～季節のごはんと栄養たっぷり簡単おかず～



教養

講座詳細 簡単な手順で、おいしいご飯とおかずを作ってみませんか。料理は難しいと、手を出していないあなたのための講座です。男性の方、初心者の方、大歓迎！！毎日の料理が、あなたの健康を作ります。

担当館 中央公民館 **対象** 普段料理をしない市民 **定員** 15人 **受講料** 3,300円

| 回 | 講座内容 | 講師 敬称略 | 日時 | 場所 |
|---|--------------|----------------|------------------------|----------------|
| 1 | 変わりご飯と簡単おかず① | 料理研究家 緒方 由紀 | 7月19日（金） 9:30～12:00 | 中央公民館 調理実習室 |
| 2 | 変わりご飯と簡単おかず② | | 8月30日（金） 9:30～12:00 | |
| 3 | 変わりご飯と簡単おかず③ | | 9月20日（金） 9:30～12:00 | |

No.

20 みんなニコニコ・びっくりマジック講座 パート2

～今日からあなたも名うてのマジシャン～



教養

講座詳細 マジックの演技や仕掛け、話術を学びます。学んでいる自分も楽しく脳の活性化にもなります。みんなが笑顔になる楽しいマジックの技術を身につけ、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** 10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～ | 奇術クラブ 坂梨 正文 | 7月25日（木） 10:00～11:30 | 旭志公民館 視聴覚室兼 中研修室 |
| 2 | マジックの講習② ～身近な物を使って～ | | 7月30日（火） 10:00～11:30 | |
| 3 | マジックの講習③ ～身近な物を使って～ | | 8月6日（火） 10:00～11:30 | |
| 4 | マジックの講習④ ～みんな最高・笑顔満開～ | | 8月8日（木） 10:00～11:30 | |

No.

21

スマホ入門【アンドロイド編】 8月開催 ～スマホを使いこなせるようになるための第一歩～



教養

講座詳細

「スマートフォンを使えるようになりたいが、今からでも大丈夫だろうか？」と迷っていませんか。専門家がわかりやすく説明します。初めてのあなた大歓迎です！
★お持ちのスマホはアンドロイドに限ります。

担当館

旭志公民館

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

スマホの基礎①
～スマホの基本操作～

委託事業者

8月20日（火）
10:00～12:00

旭志公民館
視聴覚室

2

スマホの基礎②
～アプリの取り方～

8月27日（火）
10:00～12:00

3

スマホの基礎③
～ネットの使い方・カメラ～

9月3日（火）
10:00～12:00

No.

22

人生がきらめく片付け術！！ ～プロから学び「自分らしい幸せな暮らし」～

教養

講座詳細

「片付ける」とは、自分にとって大事なものを見極め整理することです。それは、モノだけではなく、自分の心も整えます。あなたの人生をさらに輝かせ、笑顔あふれる毎日にするために。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

40人

受講料

200円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1

自分らしい暮らし方とは

株式会社すてき・プランニング
藤本 裕子

8月26日（月）
10:00～11:30

中央公民館
中研修室

2

自分に合った整理整頓術

9月9日（月）
10:00～11:30

No.

23

人生を前向きにするスリム化計画（減量塾）

～肥満は病気の引き金に！？～

現代的
課題解決

講座詳細

健康診断で体重増加を指摘されたあなた。ダイエットにチャレンジしてもなかなか結果が出ないあなた。昔のスリムで健康な自分にもう一度戻りたいあなた。ダイエットを基礎から学び、心も体も軽くなりませんか？

担当館

泗水公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

1,280円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1 体重を落とす基礎知識
～体重を落とすことの効果～2 体重を落とす基礎知識
～自宅で出来る運動1～3 体重を落とす基礎知識
～自宅で出来る運動2～4 体重を落とす基礎知識
～まとめ～菊池養生園
保健師
健康運動士5月22日（水）
13:30～15:005月29日（水）
13:30～15:006月5日（水）
13:30～15:007月3日（水）
13:30～15:00泗水公民館
軽運動室

No.

24

歌活で脳と体のリフレッシュ！

～自らの元気度アップを図る～

年齢

現代的
課題解決

講座詳細

輝かしい青春時代を彩った「昭和の名曲」と、幼い頃を思い出す「童謡」を歌います。かけがえない人生を有意義で楽しいものに。さあ皆さん！Let's シンキング！人生はこれからこれから。

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～2 懐かしの思い出の歌
～好きな歌を歌います～3 懐かしの昭和歌謡
～心に響く歌～4 懐かしの昭和歌謡
～フォークソングを歌います～5 それぞれの思い出の歌の発表
～反省など～声楽家
中尾 るみ5月23日（木）
10:00～11:306月6日（木）
10:00～11:306月20日（木）
10:00～11:307月11日（木）
10:00～11:307月25日（木）
10:00～11:30泗水公民館
大研修室

講座詳細

健康な体になるためには、姿勢とリラックスした心がとても大切です。背筋がのびた正しい姿勢を身につけて、10年後も健康な体で過ごしましょう。

担当館

七城公民館

対象

20歳から60歳までの
市民

定員

20人

受講料

600円

| 回 | 講座内容 | 講師 敬称略 | 日時 | 場所 |
|---|---|---------------------|-------------------------|-------------|
| 1 | 健康講話と軽運動で体と心の健康を（1） ～排便と姿勢について・リラックス体操①～ | 合気道運動トレーナー 森田 雅史 | 5月24日（金） 19:00～21:00 | 七城公民館 講堂 |
| 2 | 健康講話と軽運動で体と心の健康を（2） ～リラックスした体の使い方①～ | | 5月31日（金） 19:00～21:00 | |
| 3 | 健康講話と軽運動で体と心の健康を（3） ～歯周病予防・リラックス体操②～ | | 6月7日（金） 19:00～21:00 | |
| 4 | 健康講話と軽運動で体と心の健康を（4） ～リラックス体操（呼吸法）～ | | 6月14日（金） 19:00～21:00 | |
| 5 | 健康講話と軽運動で体と心の健康を（5） ～リラックスした体の使い方②～ | | 6月21日（金） 19:00～21:00 | |
| 6 | 健康講話と軽運動で体と心の健康を（6） ～体と心のリラックス（まとめ）～ | | 6月28日（金） 19:00～21:00 | |

講座詳細

私たちは、いつ、どんな時に災害に遭うかわかりません。災害や水難事故等に遭遇するのはどのような時か、万一の災害に遭ったらどのような対応をすれば良いか、災害発生の知識と自分ができる防災対策を学びましょう。

担当館

七城公民館

対象

全市民（親子歓迎）

定員

10人

受講料

300円

| 回 | 講座内容 | 講師 敬称略 | 日時 | 場所 |
|---|-----------------------------------|------------------|------------------------|---------------|
| 1 | 災害に備える「防災脳」を活性化！ | 明治安田生命 保険相互会社 | 6月1日（土） 9:30～11:30 | 七城公民館 視聴覚室 |
| 2 | 救急法、救急時の対応の仕方、ロープの結び方等 について | 菊池広域消防本部 北消防署 | 6月15日（土） 9:30～11:30 | |
| 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 | 6月29日（土） 9:00～11:30 | |



講座詳細

「いつかは英語を話せるようになりたいけれど、ハードルが高い」と考えておられる方に最適の講座です。日常の場面に応じた英会話を学びます。今からでも遅くありません、気軽にチャレンジしてみましょう。

担当館

中央公民館

対象

英会話に興味のある
市民

定員

15人

受講料

1,000円

| 回 | 講座内容 | 講師 敬称略 | 日時 | 場所 |
|----|-------------------------------------|-----------------|-------------------------|---------------|
| 1 | レッスン1 日常の場面に応じた会話、英語を聞き話す ～自己紹介～ | 英会話講師 トラン 愛子 | 6月3日(月) 13:30～15:00 | 中央公民館 視聴覚室 |
| 2 | レッスン2 ～家族、習慣～ | | 6月6日(木) 13:30～15:00 | |
| 3 | レッスン3 ～食習慣、買い物～ | | 6月10日(月) 13:30～15:00 | |
| 4 | レッスン4 ～食習慣、買い物～ | | 6月13日(木) 13:30～15:00 | |
| 5 | レッスン5 ～遊び、旅行～ | | 6月17日(月) 13:30～15:00 | |
| 6 | レッスン6 ～遊び、旅行～ | | 6月20日(木) 13:30～15:00 | |
| 7 | レッスン7 ～映画、音楽～ | | 6月24日(月) 13:30～15:00 | |
| 8 | レッスン8 ～映画、音楽～ | | 6月27日(木) 13:30～15:00 | |
| 9 | レッスン9 ～英語によるコミュニケーション～ | | 7月1日(月) 13:30～15:00 | |
| 10 | レッスン10 ～英語によるコミュニケーション～ | | 7月4日(木) 13:30～15:00 | |

No.

28 マイスターに学ぶ“ついで防災” ～日頃の備えが創る安心・安全な生活～

 現代的
課題解決

講座詳細

災害は、いつ発生するか予測できない現代。だからこそ、事前の対策が必要です。今、積極的に活動している「防災マイスター」が身近にできる防災についてお伝えします。一緒に学び、「自分でできる”、”地域でできる”防災の輪」を広げていきましょう。

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

地区の防災力を強化する
～人のつながりが防災力～

市防災マイスター
高木 良一
荒木 雄二

6月5日（水）
14:00～15:30

2

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～

市防災マイスター
益崎 充博
今坂 英樹

6月19日（水）
14:00～15:30

3

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～

市防災マイスター
宇野木 康子
原本 和江

7月3日（水）
14:00～15:30

4

避難所運営のノウハウを学ぶ
～いざという時の備え～

市防災マイスター
秋吉 義雄
宮本 裕明

7月10日（水）
14:00～15:30

 中央公民館
中研修室

No.

29 特殊詐欺被害から高齢者を守る ～犯罪の手口と効果的な予防法～

 現代的
課題解決

講座詳細

オレオレ詐欺をはじめとする高齢者をターゲットにした特殊詐欺の手口は、ますます巧妙化し、県内においても年間2億5000万円以上の被害が発生しています。本講座では、特殊詐欺の実態、騙されてしまうメカニズム、そして予防法について学びます。

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

どうして、だまされるのかな？
～“だまされる”メカニズムを解明する～

九州ルーテル学院大学
田口 真二

6月10日（月）
10:00～11:30

2

“特殊詐欺”のいろいろ
～詐欺被害の実態とその予防法を知る～

消費生活センター
坂本 隆弘

6月17日（月）
10:00～11:30

 中央公民館
中研修室

No.

30 第3弾 楽しく笑って遊んで「脳リフレッシュ」 ～超人気クイズ、懐メロで頭すっきり～

年齢

健

現代的
課題解決

講座詳細

日頃から記憶力の低下や体の衰えを感じている方、認知症予防に最適。座学と合わせて楽しいゲーム、クイズ、そして懐メロを歌って心も体も元気を取り戻しましょう。

担当館

旭志公民館

対象

60歳以上の市民

定員

15人

受講料

500円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1

開講式
コミュニケーションゲーム

6月10日(月)
10:00～11:30

2

認知症予防講座 知識・雑学

6月17日(月)
10:00～11:30

3

カードゲーム 写真を使って脳トレ

認知症予防実践指導士
神田 みゆき

6月24日(月)
10:00～11:30

旭志公民館
中研修兼
視聴覚室

4

パズルゲーム懐メロ運動体操

7月1日(月)
10:00～11:30

5

参加者とのコミュニケーション
閉講式

7月8日(月)
10:00～11:30

No.

31 目指せ発酵料理名人！ ～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と、簡単で美味しい発酵食品を使った料理を伝授します。身近な材料で季節を感じながら、ご家庭でも簡単に出来るメニューを作り、現代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11日(木)
10:00～12:00

2

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25日(木)
10:00～12:00

地域食材
交流センター

3

発酵料理名人になろう！！
～②活用編～

8月8日(木)
10:00～12:00

4

発酵料理名人になろう！！
～③応用名人編～

8月22日(木)
10:00～12:00

No.

32 しなやかBODY教室 ～ピラティスで健康的な体を手に入れる～

年齢
性別
健現代的
課題解決

講座詳細

しなやかで美しい体は姿勢から！体のゆがみが改善すると代謝アップとともに血行も促進されます。健康を保つためにピラティスでインナーマッスルを鍛えて、理想の体を手に入れてみませんか？

担当館

中央公民館

対象

働く世代の女性市民

定員

10人

受講料

600円

回

講座内容

講師

敬称略

日時

場所

1 レッスン1
～ピラティス基本の動き、呼吸法～

2 レッスン2
～ピラティス基本の動き、呼吸法～

3 レッスン3
～ピラティス基本の動き、呼吸法～

4 レッスン4
～ピラティス基本の動き、呼吸法～

5 レッスン5
～ピラティス基本の動き、呼吸法～

6 レッスン6
～ピラティス基本の動き、呼吸法～

jPilates
松葉 順子

8月20日（火）
19:00～20:30

8月27日（火）
19:00～20:30

9月3日（火）
19:00～20:30

9月10日（火）
19:00～20:30

9月17日（火）
19:00～20:30

9月24日（火）
19:00～20:30

中央公民館
多目的研修室

No.

33 地域で役立つ面白講座・パート4 ～地域の集まりの場を盛り上げるテクニック～

成果
活用

講座詳細

地域のサロン活動等を盛り上げる技術の数々を習得します。あなたも手に入れて地域のお役立ちさんに！講師の元気で為になるお話を聞きながら有意義なひと時を過ごしましょう。

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～

2 ゲームの進め方と実技
～楽しく脳を活性化～

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～

4 まとめ（ゲームなど実践）
～受講生で企画と実践～

熊本県レクリエーション協会
木原 美代子

6月7日（金）
10:00～11:30

6月21日（金）
10:00～11:30

7月5日（金）
10:00～11:30

7月19日（金）
10:00～11:30

泗水公民館
大研修室

No.

34

“カフェじい”がおもてなし ～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

コーヒーや紅茶を入れて自分で飲むのもいいですが、誰かに飲んでもらうのもいいものです。美味しいお茶とコーヒーは、淹れた人の気持ちを伝え、飲んだ人を幸せな気持ちにします。

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

| 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、シニア男子～ | 中央公民館 職員 | 6月7日(金) 10:00～12:00 | 小研修室 1 |
| 2 | 美味しいコーヒーの淹れ方 ～奥深さと秘訣を学ぶ～ | BROOKS Vintage&Roaster 代表 亀崎 修一 | 6月21日(金) 10:00～12:00 | 調理実習室 |
| 3 | 美味しい紅茶の淹れ方 ～お茶の木から緑茶・紅茶を飲むまで～ | 5 chou*chou 店主 上村 綾香 | 7月5日(金) 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 | 7月17日(水) 14:00～16:00 | 小研修室 1 |
| 5 | “カフェじい”の出店 ～練習の成果を初披露～ | | 7月18日(木) 9:00～12:30 | |

No.

35

学んで広げるみんなの脳トレ ～ご近所さんと一緒に健脳生活～

健

成果
活用

講座詳細

脳トレや工作を覚えて、お友達やご近所さんに教えてみませんか？いつもの集まりや立ち話のついでに、みんなで脳トレをして、変化のある毎日を過ごしてみましよう。

担当館

中央公民館

対象

全市民

定員

15人

受講料

600円

| 回 | 講座内容 | 講師 敬称略 | 日時 | 場所 |
|---|-------------------|----------------------|-------------------------|-----------------|
| 1 | 脳トレ講座 1 | 認知症予防実践指導士 神田 みゆき | 7月2日(火) 14:00～15:30 | 中央公民館 小研修室 1 |
| 2 | 朗読講座 | 中央図書館 職員 中央公民館 職員 | 7月9日(火) 14:00～15:30 | |
| 3 | 脳トレ講座 2 | 認知症予防実践指導士 神田 みゆき | 7月16日(火) 14:00～15:30 | |
| 4 | 工作講座 (新聞エコバッグ) | 中央図書館 職員 中央公民館 職員 | 7月23日(火) 14:00～15:30 | |
| 5 | 脳トレ講座(復習) | 認知症予防実践指導士 神田 みゆき | 7月30日(火) 14:00～15:30 | |
| 6 | みんなで復習会 | | 8月6日(火) 14:00～15:30 | |

No.

36

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、陶芸を楽しむ仲間たちと作品を作りましょう。陶芸未経験者の方でも講師が丁寧に教えてくれますので、気軽に参加してください。世界に一つだけの陶器を作ってみませんか。技術を磨き、みんなで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～

2 陶芸（色付け編）
～絵・色付け～

3 陶芸作品鑑賞会
～作品の講評と意見交換会～

文化協会陶芸クラブ
山田 成美

7月9日（火）
13:30～16:00

8月20日（火）
13:30～16:00

9月24日（火）
13:30～16:00

七城木の
ふれあい館

No.

A

未来を創る子どもたちへ

～コロナ禍の影響を克服するために～

動画
配信

講座詳細

社会の急激な変化に加え、子どもたちに大きな影響を与えたコロナ禍の自粛生活を分析し、今、必要な体験や学習の機会を提供できる環境づくりについて学びます。未来を創る子どもたちに必要な資質・能力を身に付けさせる環境づくりを学びましょう。
※事前収録した動画の配信です。配信開始時刻以降、いつでも、何度でも視聴可能です。

担当館

中央公民館

対象

就学前及び学童期の子どもをもつ保護者等

受講料

無料

回

講座内容

講師 敬称略

配信予定日

QRコード

1 発達心理学から診る子どもたち
～コロナ禍の影響を科学的に分析する～

2 今、子どもたちに必要なものは
～経験すべきことの機会を提供する～

九州ルーテル学院大学
教授 高野 美雪

九州ルーテル学院大学
教授 永野 典嗣

6月7日（金）
10:00～

7月5日（金）
10:00～



※6月7日(金)までは
ページが開きません

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ストレッチです。
※投げたり等の本格的な合気道ではありません。

担当館

泗水公民館

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 | 5月9日(木) 19:30～21:00 | 泗水公民館 和室 |
| 2 | 姿勢講座②・リラックス体操 | | 5月16日(木) 19:30～21:00 | |
| 3 | ウォーキング | | 5月23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 | | 5月30日(木) 19:30～21:00 | |
| 5 | リラックス体操 | | 6月6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 | | 6月13日(木) 19:30～21:00 | |
| 7 | 歩き方講座・リラックス体操 | | 6月20日(木) 19:30～21:00 | |
| 8 | ウォーキング | | 6月27日(木) 19:30～21:00 | |
| 9 | 心のリラックス①・呼吸法 | | 7月4日(木) 19:30～21:00 | |
| 10 | 心のリラックス②・呼吸法 | | 7月11日(木) 19:30～21:00 | |
| 11 | 心のリラックス③・呼吸法 | | 7月18日(木) 19:30～21:00 | |
| 12 | ウォーキング | | 7月25日(木) 19:30～21:00 | |
| 13 | 姿勢講座③・リラックス体操 | | 8月1日(木) 19:30～21:00 | |
| 14 | 姿勢講座④・リラックス体操 | | 8月8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 | | 8月15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 | | 8月22日(木) 19:30～21:00 | |
| 17 | ウォーキング | | 8月29日(木) 19:30～21:00 | |
| 18 | 心のリラックス④・呼吸法 | | 9月5日(木) 19:30～21:00 | |
| 19 | まとめ | | 9月12日(木) 19:30～21:00 | |
| 20 | まとめ | | 9月19日(木) 19:30～21:00 | |

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、この講座で1年を通して運動習慣を定着させませんか。1年間で必ず成果が見られるはず。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

中央公民館

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

700円

| 回 | 講座内容 | 講師 敬称略 | 日時 | 場所 |
|----|------------------------|-------------------|--------------------------|-----------------|
| 1 | 運動について、セルフチェック、体力測定 | 菊池ゆったり スポーツクラブ | 6月5日(水) 10:00～11:30 | 中央公民館 多目的研修室 |
| 2 | ストレッチ、筋力トレーニング パート1 | | 6月19日(水) 10:00～11:30 | |
| 3 | 体幹について、コンディショニングトレーニング | | 7月3日(水) 10:00～11:30 | |
| 4 | 食事と運動について | | 7月17日(水) 10:00～11:30 | |
| 5 | 運動の種類と強度について | | 8月7日(水) 10:00～11:30 | |
| 6 | 転倒予防、腰痛予防トレーニング | | 8月21日(水) 10:00～11:30 | |
| 7 | 運動プログラムについて | | 9月4日(水) 10:00～11:30 | |
| 8 | 脳と体のトレーニング | | 9月18日(水) 10:00～11:30 | |
| 9 | ストレッチ、筋力トレーニング パート2 | | 10月2日(水) 10:00～11:30 | |
| 10 | レクリエーションと運動 | | 10月16日(水) 10:00～11:30 | |
| 11 | 運動とダイエットについて | | 10月30日(水) 10:00～11:30 | |
| 12 | 有酸素運動、ソフトエアロビクスについて | | 11月13日(水) 10:00～11:30 | |
| 13 | ウォーキングについて | | 11月27日(水) 10:00～11:30 | |
| 14 | 運動知識のまとめ、1年間プログラム作成 | | 12月11日(水) 10:00～11:30 | |

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、この講座で1年を通して運動習慣を定着させませんか。1年間で必ず成果が見られるはず。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

七城公民館

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

700円

| 回 | 講座内容 | 講師 敬称略 | 日時 | 場所 |
|----|------------------------|-------------------|--------------------------|-------------|
| 1 | 運動について、セルフチェック、体力測定 | 菊池ゆったり スポーツクラブ | 6月10日(月) 10:00～11:30 | 七城公民館 講堂 |
| 2 | ストレッチ、筋力トレーニング パート1 | | 6月17日(月) 10:00～11:30 | |
| 3 | 体幹について、コンディショニングトレーニング | | 7月1日(月) 10:00～11:30 | |
| 4 | 食事と運動について | | 7月22日(月) 10:00～11:30 | |
| 5 | 運動の種類と強度について | | 8月19日(月) 10:00～11:30 | |
| 6 | 転倒予防、腰痛予防トレーニング | | 8月26日(月) 10:00～11:30 | |
| 7 | 運動プログラムについて | | 9月2日(月) 10:00～11:30 | |
| 8 | 脳と体のトレーニング | | 9月30日(月) 10:00～11:30 | |
| 9 | ストレッチ、筋力トレーニング パート2 | | 10月21日(月) 10:00～11:30 | |
| 10 | レクリエーションと運動 | | 10月28日(月) 10:00～11:30 | |
| 11 | 運動とダイエットについて | | 11月11日(月) 10:00～11:30 | |
| 12 | 有酸素運動、ソフトエアロビクスについて | | 11月25日(月) 10:00～11:30 | |
| 13 | ウォーキングについて | | 12月2日(月) 10:00～11:30 | |
| 14 | 運動知識のまとめ、1年間プログラム作成 | | 12月16日(月) 10:00～11:30 | |

No.

40

中央公民館×明治安田生命

あなたは大丈夫？フレイル予防

～健康を維持するチェック方法とアクションプランづくり～ 特設
講座

講座詳細

プロフェッショナルであるコンシェルジュの皆さんに、人生100年時代における「フレイル予防」について、具体的なチェック方法とアクションプラン作成の視点などについて、分かりやすくお話いただきます。健康維持の秘訣を学びましょう。

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

人生100年時代、自分の人生は自分で選ぶ創る
～フレイル予防に欠かせないチェック方法～明治安田生命
保険相互会社7月1日（月）
10:00～11:30中央公民館
中研修室

2

フレイル予防のための行動計画づくり
～アクションプラン作成の視点～7月8日（月）
10:00～11:30

No.

41

子どもの栄養学

～成長期の身体づくり～

特設
講座

講座詳細

成長期に必要な栄養の摂り方を学びます。また子どもたちの汗をかく様々なシーンでの水分補給や熱中症の予防について、熱中症対策専門の講師から学びます。

担当館

中央公民館

対象

小中学生に関わ
りを持つ市民

定員

30人

受講料

300円

回

講座内容

講師 敬称略

日時

場所

1

菊池市の子どもたちの現状（肥満傾向）

健康推進課
保健師7月23日（火）
19:30～21:00

2

成長期に必要な栄養の摂り方
健康な身体をつくるために（栄養、食育）健康推進課
管理栄養士7月30日（火）
19:30～21:00中央公民館
中研修室

3

熱中症予防や効果的な水分補給

大塚製薬株式会社

8月6日（火）
19:30～21:00

No.

42

わたしと家族の「そうぞく」講座【泗水会場】 ～「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！～

特設
講座

講座詳細

身近な問題と分かっているけど、ちょっと言い出しにくい「そうぞく」。「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！自分の想いを次の世代に「バトン」としてつなげるための第1歩です。

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

明治安田生命
保険相互会社7月24日（水）
10:00～11:30泗水公民館
視聴覚室

2 最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう

7月31日（水）
10:00～11:30