

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)
※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. ハガキによる申し込み
下の申込ハガキ(または官製はがき)に必要な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/kouza2024>
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 *受講可否については、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る場合は、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。
*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。



-----きりとせん-----

講座のお申し込み・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

前期 通年



締切 令和6年
4月18日(木)必着

来館 22時まで
専用フォーム 24時まで



中 七 旭 泗
央 城 志 水



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

現代的課題解決特別講座 1 講座

中央 菊高生に学ぶスマホ講座（シニア編）パート2 ～もっと身近に使いこなして快適生活～

「スマホは便利だが難しい」、「孫とテレビ電話で話したい」などスマートフォンに対する興味と同時に不安感を抱いておられる皆さん、菊高生の皆さんが優しく教えてくれます。気軽に何度でも参加できますよ。

対 象 ▶ 概ね 50 歳以上の市民

日 程 ▶ 6/13, 7/11, 8/22, 9/12, 10/10, 11/14, 12/12, 1/16, 2/13, 3/13 (全て木曜日)

※令和6年4月1日時点での予定です。学校行事等により変更となる場合があります。

時 間 ▶ 16:30～18:00 受講料 ▶ 無料 定員 ▶ 最大 30 人程度

場 所 ▶ 中央公民館 講 師 ▶ 菊池高校スマートアクティ部

その他 ▶ 月ごとに内容や対応できる人数が異なります。

各回の内容や、参加方法などの詳細は、開催月の広報にてお知らせします。



申し込みはがき裏面【申し込み欄】

ふりがな 氏名	きくち はなこ 菊池 花子	性別	年齢
住所〒	861-1331 菊池市限府 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	29. 特殊詐欺被害から高齢者を守る		

記入例

*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、キクロスホームページからも確認できます。
<https://www.city.kikuchi.lg.jp/kicross/article/view/2014/8381.html>



*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		

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

【記号の見方】

今年度新規開催講座

NEW
01

中央 菊池さわやか大学 ←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

年齢 ←年齢制限あり

性別 ←性別制限あり

健 ←健康ポイント対象講座

←初心者向け講座

★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。)

市民大学 4 講座

対象：50 歳以上の市民

01 中央 菊池さわやか大学 年齢

～つながり、ひろがる元気の輪～

「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！

日 程 ▶ 5/16, 6/20, 7/18, 9/19, 10/17
11/21, 1/16, 2/20 (全て木曜日)

時 間 ▶ 10:00～12:00

回 数 ▶ 全 8 回 定 員 ▶ 90 人

場 所 ▶ 中央公民館 受講料 ▶ 1,000 円

02 七城 七城楽しく学ぶ大学 年齢

～楽しく学んで生き生き人生～

「健康、ゆとりある生活」をテーマとした講話や実技など、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。

日 程 ▶ 5/15, 6/12, 7/10, 9/11, 10/9
11/13, 12/11, 2/12 (全て水曜日)

時 間 ▶ 10:00～11:30

回 数 ▶ 全 8 回 定 員 ▶ 100 人

場 所 ▶ 七城公民館 受講料 ▶ 1,000 円

03 旭志 旭志わくわく大学 年齢

～笑い合い、助け合い、高め合い～

人生 100 年時代。心と体は若々しく。講師を招いて生きがいや健康・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。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。

日 程 ▶ 5/28, 6/18, 7/16, 9/17, 10/22
11/19, 1/21, 2/18 (全て火曜日)

時 間 ▶ 10:00～12:00

回 数 ▶ 全 8 回 定 員 ▶ 100 人

場 所 ▶ 旭志公民館 受講料 ▶ 1,000 円

04 泗水 ふるさと生き生き大学 年齢

～楽しく学んで、今日も元気に生き活きと!!～

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。

日 程 ▶ 5/15, 6/19, 7/17, 9/18, 10/16
11/20, 1/15, 2/19 (全て水曜日)

時 間 ▶ 10:00～12:00

回 数 ▶ 全 8 回 定 員 ▶ 200 人

場 所 ▶ 泗水ホール 受講料 ▶ 1,000 円

図書館講座

★詳細は、図書館内掲示板 および 図書館ホームページでお知らせします。

中央 七城 泗水 旭志 おはなし会

年齢にあわせた絵本の読み聞かせや手遊び・わらべうたがあります。

対象▶どなたでも

日時▶中央：赤ちゃんおはなし会 第4水曜日 10:30～
おはなし会 毎週土曜日 10:30～

泗水：赤ちゃんおはなし会 第4金曜日 11:00～
おはなし会 第2・4土曜日 11:00～

七城：第3土曜日 11:00～

旭志：第3土曜日 14:00～

場所▶各図書館内

定員▶15人程度 参加費▶無料



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。

ホームページ Facabook Instagram Youtube



菊池市立図書館のご案内

菊池市中央図書館 TEL 0968-25-1111

【開館時間】

火～金 9:00～19:00
土・日・祝 9:00～17:00



【休館日】

毎週月曜日※祝日でも休館
年末年始・特別整理期間

菊池市泗水図書館 TEL 0968-25-1115

【開館時間】

火～金 10:00～18:00
土・日・祝 10:00～17:00



【休館日】

毎週月曜日※祝日でも休館
年末年始・特別整理期間

菊池市七城図書館 TEL 0968-25-1580

【開館時間】

火～土 9:00～17:00



【休館日】

毎週日・月曜日
年末年始・特別整理期間
※祝日は曜日通りに開館または休館

菊池市旭志図書館 TEL 0968-25-3332

【開館時間】

火～土 9:00～17:00



【休館日】

毎週日・月曜日
年末年始・特別整理期間
※祝日は曜日通りに開館または休館

教養講座 18講座

05 中央 家庭菜園 事始め パート6

～どンドン採れちゃう、色鮮やかな「夏野菜」入門編～
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、そんな楽しい講座です。

対象▶全市民

日程▶5/10, 5/24, 6/7, 6/21 (全て金曜日)

時間▶10:00～12:00

回数▶全4回 定員▶20人

場所▶九州野菜育苗センター 受講料▶1,400円

07 中央 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～
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。

対象▶全市民

日程▶5/23, 6/27, 7/25, 8/22 (全て木曜日)

時間▶10:00～12:00

回数▶全4回 定員▶30人

場所▶中央公民館 受講料▶400円

09 七城 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～
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。

対象▶全市民

日時▶5/24 (金) 10:00～11:30

5/31 (金) 10:00～11:30

6/7 (金) 9:00～12:00

回数▶全3回 定員▶20人

場所▶七城公民館ほか 受講料▶300円

10 泗水 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～
皆さんご存じの簡単にできるお漬物を実際に作り、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。

対象▶全市民

日程▶5/28, 6/11, 6/25 (全て火曜日)

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▶1,800円

06 中央 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～
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。

対象▶全市民

日程▶5/11, 5/18, 5/25, 6/8, 6/15
(全て土曜日)

時間▶10:00～12:00

回数▶全5回 定員▶15人程度

場所▶中央公民館 受講料▶500円+材料費

08 七城 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～
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。

対象▶全市民

日程▶5/23, 6/6, 6/20, 7/11, 7/25, 8/1
(全て木曜日)

時間▶19:00～21:00

回数▶全6回 定員▶20人

場所▶七城公民館 受講料▶3,100円



とっておきの癒しの時間パート2 (中央公民館)

11 旭志 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～
「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。

対象▶アンドロイドのスマホをお持ちの市民

日程▶6/3, 6/10, 6/17 (全て月曜日)

時間▶13:30～15:30

回数▶全3回 定員▶15人

場所▶旭志公民館 受講料▶1,800円

12 酒水 **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～

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。

対 象▶全市民
 日 程▶6/4, 6/18, 7/2, 7/16 (全て火曜日)
 時 間▶10:00～12:00
 回 数▶全4回 定 員▶20人
 場 所▶泗水公民館 受講料▶400円＋材料費

NEW 14 旭志 **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～

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。

対 象▶全市民
 日 程▶6/6, 6/20, 7/4, 7/18 (全て木曜日)
 時 間▶13:30～15:00
 回 数▶全4回 定 員▶12人
 場 所▶旭志公民館 受講料▶5,400円

16 酒水 **刺し子の魅力講座**
 ～伝統文化の継承と認知症予防～

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。伝統技術の継承と認知症の予防にも役に立ちます。伝統模様の「花ふきん」等を作ります。

対 象▶全市民
 日 程▶6/10, 7/8, 8/5, 9/2, 10/7 (全て月曜日)
 時 間▶13:30～15:00
 回 数▶全5回 定 員▶15人
 場 所▶泗水公民館 受講料▶2,500円

17 酒水 **パッチワークキルトの小物づくり**
 ～布をつなぎ合わせる魔法の小物～

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。

対 象▶全市民
 日 程▶6/13, 6/27, 8/8, 8/22, 9/12, 10/10 (全て木曜日)
 時 間▶10:00～12:00
 回 数▶全6回 定 員▶15人
 場 所▶泗水公民館 受講料▶600円＋材料費

13 旭志 **旭志手話スクール**
 ～手話から始まるコミュニケーション～

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、さまざま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！

対 象▶全市民
 日 程▶6/4, 6/18, 7/2, 7/16, 8/6, 8/20, 9/3, 9/17 (全て火曜日)
 時 間▶19:00～20:30
 回 数▶全8回 定 員▶16人
 場 所▶旭志公民館 受講料▶800円

NEW 15 旭志 **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～

昔、ギターを弾いたことがあるが、忙しくてなかなか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)

対 象▶全市民
 日 程▶6/7, 6/14, 6/21, 6/28, 7/5 (全て金曜日)
 時 間▶10:00～11:30
 回 数▶全5回 定 員▶10人
 場 所▶旭志公民館 受講料▶500円



脳活・シニアのための健康麻雀入門 (旭志公民館)

18 旭志 **シニア料理時間** 年齢
 ～旬の食材で簡単においしい料理を～

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！

対 象▶60歳以上の市民
 日 程▶6/20, 7/18, 8/8 (全て木曜日)
 時 間▶10:00～12:00
 回 数▶全3回 定 員▶8人
 場 所▶旭志公民館 受講料▶1,800円

こども講座 1 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。

★ 旭志 **子ども将棋教室・大会 (冬休み)**
 ～判断力・思考力・集中力を身につけよう～

将棋指導者の皆さんによるわかりやすい指導を受けながら、将棋の世界に入門してみませんか。将棋を通して培う集中力は、いろんな場面で発揮できることでしょう。冬休み大会で自分の実力を発揮してみましょう。

対 象▶小学生

★ 旭志 **旭志お茶教室**
 ～お茶を通して日本のおもてなしの心を感じよう～

日本の伝統文化である「茶道」。茶道の所作を通しておもてなしや思いやりの心を身につければ、国際社会に貢献できます。立ち居振る舞い(日常の動作やあいさつなど)に自信が持てますよ。お抹茶と和菓子も味わってくださいね。

対 象▶小学生～中学生

★ 中央 **キッズチャレンジクラブ**
 ～ワクワクドキドキきくちっ子隊～

菊池のいろいろな場所を巡りながら、楽しい体験活動を行います。すてきな人との出会いもありますよ。さあ、あなたもきくちっ子隊のなかまと一緒に冒険に出かけてみませんか。

対 象▶小学生 (1・2年生は保護者同伴)

★ 酒水 **おもしろふしぎ科学実験**
 ～身近な物の不思議な動きや変化を実験して確かめよう～

授業ではできない楽しい科学実験をやってみよう。夏休みの宿題や自由研究、科学展にも活用できるかもしれませんよ。

対 象▶小学生 (1～3年生は保護者同伴)

★ 中央 **チャレンジ！段ボール工作スタジオ**
 ～自分だけの作品を作ろう～

今年もやります、段ボール工作！自分の好きな絵を描いて製本する手帳、1枚の段ボールから形を切り出して組み立てていく気球&ショベルカー。今年の夏はちょっと難しいことにチャレンジしてみませんか。

対 象▶小学生

★ 七城 **わくわく・ドキドキ自然発見隊 in きくち**
 ～ふるさとの大自然から掘り出す宝物とは？～

自然や社会の現実に触れる実際体験は、子どもたちの「生きる力」を育みます。感動や驚き「なぜ、どうして」と考えを深めることで、実際の生活や社会、自然の在り方を学び、自らを高め、よりよい生活を創り出していきます。

対 象▶小学4～6年生

★ 酒水 **親子でチャレンジクッキング3**
 ～たのしいおやつ作り～

おやつ時間はだれでも楽しみですよ。みんなが元気で笑顔になるおやつを作ってみましょう。夏休みの思い出として、親子でおやつ作りにチャレンジしてみよう。

対 象▶小学生と保護者

★ 中央 **菊池の未来創造**
 ～菊池人に学ぶ！！新たな自分発見～

菊池には、ふるさとを盛り上げようと活躍している人がたくさんいます。そんな人の生き方や想いをたっぷりとお聞きします。そして、あなただけの、あなたにしかできない将来の夢を見つけながら、仲間と楽しく語り合しましょう。

対 象▶中学生

★ 七城 **イングリッシュスクール・in shichijo**
 ～英語で(あいさつ・歌・ゲーム)を楽しもう～

世界にはばたく子どもたちの可能性を最大限に広げるための一つとして、「英語に親しみ楽しさを知る。」、そして「伝わることの楽しさ」があります。英語の歌、ゲーム遊びなどを通して自然と英語を身につけましょう。

対 象▶小学5～6年生

★ 中央 **みんなでボードゲーム!**
 ～あそんで楽しくスキルアップ～

ボードゲームと言えば、あなたは何を思い浮かべますか。人生ゲームなど、友達と楽しく遊べるボードゲームですが、実は協調性や記憶力の向上にもってこいのアイテムなんです。夏休みに楽しく能力UP!

対 象▶小学生

★ 中央 **熊本高専生から学ぶ プログラミング教室**
 ～見て、ふれて・・・楽しくチャレンジ!!～

「プログラミング」について、熊本高専の先生と学生の皆さんから、わかりやすく教えてもらいます。あなたの指示ひとつで自由にモノづくりができます。プログラミングを楽しみながら学んでみませんか?

対 象▶小学4～6年生

★ 酒水 **プログラミング講座**
 ～自分の考えた動きを物に伝える面白さを知ろう～

数字と文字を組み合わせてコンピューターを自在に操ってみよう。数字と文字が作り出すプログラムが映像や物に命を吹き込むような体験をしてみよう。

対 象▶小学4～6年生

特設講座 6 講座

37 **泗水** リラックスストレッチで健康な体づくり
～合気道で正しい姿勢に～ **年齢 健**

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マッサージです。

※相手の身体を投げる等の本格的な合気道ではありません。

対 象▶18歳～55歳の市民

日 程▶5/9, 5/16, 5/23, 5/30, 6/6, 6/13, 6/20, 6/27, 7/4, 7/11, 7/18, 7/25, 8/1, 8/8, 8/15, 8/22, 8/29, 9/5, 9/12, 9/19 (全て木曜日)

時 間▶19:30～21:00

回 数▶全20回 定 員▶20人

場 所▶泗水公民館 受講料▶1,000円



旭志わくわく大学（旭志公民館）

38 **中央** 元気の学び舎【キクロス教室】 **健**
～楽しく運動して健康を手に入れよう～

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、1年を通してこの講座で運動習慣を定着させませんか。きっと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。

対 象▶全市民（病院等からの運動制限がなく、30分程度の軽い運動が可能の方）

日 程▶6/5, 6/19, 7/3, 7/17, 8/7, 8/21, 9/4, 9/18, 10/2, 10/16, 10/30, 11/13, 11/27, 12/11 (全て水曜日)

時 間▶10:00～11:30

回 数▶全14回

定 員▶20人

場 所▶中央公民館

受講料▶700円

39 **七城** 元気の学び舎【七城教室】 **健**
～楽しく運動して健康を手に入れよう～

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、1年を通してこの講座で運動習慣を定着させませんか。きっと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。

対 象▶全市民（病院等からの運動制限がなく、30分程度の軽い運動が可能の方）

日 程▶6/10, 6/17, 7/1, 7/22, 8/19, 8/26, 9/2, 9/30, 10/21, 10/28, 11/11, 11/25, 12/2, 12/16 (全て月曜日)

時 間▶10:00～11:30

回 数▶全14回

定 員▶20人

場 所▶七城公民館

受講料▶700円

NEW 40 **中央** 中央公民館 × 明治安田生命 **健**
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～

プロフェッショナルであるコンシェルジュの皆さんが、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、わかりやすくお話いただけます。健康維持の秘訣を学びましょう。

対 象▶全市民

日 程▶7/1, 7/8 (全て月曜日)

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 41 **中央** 子どもの栄養学 **健**
～成長期の身体づくり～

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。

対 象▶小中学生に関わりを持つ市民（保護者等）

日 程▶7/23, 7/30, 8/6 (全て火曜日)

時 間▶19:30～21:00

回 数▶全3回 定 員▶30人

場 所▶中央公民館 受講料▶300円



元気の学び舎（泗水公民館）

42 **泗水** 泗水公民館 × 明治安田生命 **健**
わたしと家族の「そうぞく」講座
～「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！～

身近な問題とわかっていても、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。

対 象▶全市民

日 程▶7/24, 7/31 (全て水曜日)

時 間▶10:00～11:30

回 数▶全2回 定 員▶20人

場 所▶泗水公民館 受講料▶200円

19 **中央** お料理初心者さん いらっしやい！！ **健**
～季節のごはんと栄養たっぷり簡単おかず～

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。

対 象▶普段料理をしない市民

日 程▶7/19, 8/30, 9/20 (全て金曜日)

時 間▶9:30～12:00

回 数▶全3回 定 員▶15人

場 所▶中央公民館 受講料▶3,300円

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

「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。

対 象▶アンドロイドのスマホをお持ちの市民

日 程▶8/20, 8/27, 9/3 (全て火曜日)

時 間▶10:00～12:00

回 数▶全3回 定 員▶15人

場 所▶旭志公民館 受講料▶1,800円

20 **旭志** みんなニコニコ・びっくりマジック講座・パート2 **健**
～今日からあなたも名うてのマジシャン～

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。

対 象▶全市民

日 程▶7/25 (木), 7/30 (火), 8/6 (火), 8/8 (木)

時 間▶10:00～11:30

回 数▶全4回 定 員▶10人

場 所▶旭志公民館 受講料▶400円

22 **中央** 人生がきらめく片付け術！！ **健**
～プロから学ぶ「自分らしい幸せな暮らし」～

「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。

対 象▶全市民

日 程▶8/26, 9/9 (全て月曜日)

時 間▶10:00～11:30

回 数▶全2回 定 員▶40人

場 所▶中央公民館 受講料▶200円

現代的課題解決講座 10 講座

NEW 23 **泗水** 人生を前向きにするスリム化計画(減量塾) **健**
～肥満は病気の引き金に！～

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。昔のスリムで健康的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？

対 象▶全市民

日 程▶5/22, 5/29, 6/5, 7/3 (全て水曜日)

時 間▶13:30～15:00

回 数▶全4回 定 員▶15人

場 所▶泗水公民館 受講料▶1,280円

NEW 24 **泗水** 歌活で脳と体のリフレッシュ！ **年齢 健**
～自らの元気度アップを図る～

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。かけがえのない人生を有意義で楽しいものに。さあ皆さん！Let's シンギング！人生はこれからこれから。

対 象▶50歳以上の市民

日 程▶5/23, 6/6, 6/20, 7/11, 7/25 (全て木曜日)

時 間▶10:00～11:30

回 数▶全5回 定 員▶15人

場 所▶泗水公民館 受講料▶500円

NEW 25 **七城** 健康な体を手に入れよう！ **年齢 健**
～リラックスした心と体で、10年後も健康に～

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。

対 象▶20歳から60歳までの市民

日 程▶5/24, 5/31, 6/7, 6/14, 6/21, 6/28 (全て金曜日)

時 間▶19:00～21:00

回 数▶全6回 定 員▶20人

場 所▶七城公民館 受講料▶600円



生活ごみ 私たちにできること（七城公民館）

26 七城 “今からでも遅くない” 防災対策 ～日常から災害に対応できるようになろう～

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たちにできる防災対策を学びましょう。

対象▶全市民（親子歓迎）
日程▶6/1, 6/15, 6/29（全て土曜日）
時間▶9:30～12:00
回数▶全3回 定員▶10人
場所▶七城公民館 受講料▶300円



菊高生に学ぶスマホ講座（中央公民館）

29 中央 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～

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、その予防法について学びます。

対象▶全市民
日程▶6/10, 6/17（全て月曜日）
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

31 七城 目指せ発酵料理名人！ ～季節の素材と発酵食品の活用法～

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。

対象▶全市民
日程▶7/11, 7/25, 8/8, 8/22（全て木曜日）
時間▶10:00～12:00
回数▶全4回 定員▶15人
場所▶地域食材交流センター 受講料▶3,400円

27 中央 おとなチャレンジ！パート3 ～きがるに楽しく英会話～

「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。

対象▶英会話に興味のある市民
日程▶6/3, 6/6, 6/10, 6/13, 6/17, 6/20, 6/24, 6/27, 7/1, 7/4（毎週月・木曜日）
時間▶13:30～15:00
回数▶全10回 定員▶15人
場所▶中央公民館 受講料▶1,000円

NEW 28 中央 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～

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。

対象▶全市民
日程▶6/5, 6/19, 7/3, 7/10（全て水曜日）
時間▶14:00～15:30
回数▶全4回 定員▶30人
場所▶中央公民館 受講料▶400円

30 旭志 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～

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。

対象▶60歳以上の市民
日程▶6/10, 6/17, 6/24, 7/1, 7/8（全て月曜日）
時間▶10:00～11:30
回数▶全5回 定員▶15人
場所▶旭志公民館 受講料▶500円

32 中央 しなやかBODY教室 ～ピラティスで健康的な体を手にいれる～

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、理想の体を手にいれてみませんか？

対象▶働く世代の女性市民
日程▶8/20, 8/27, 9/3, 9/10, 9/17, 9/24（全て火曜日）
時間▶19:00～20:30
回数▶全6回 定員▶10人
場所▶中央公民館 受講料▶600円

成果活用講座 4 講座

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

地域のサロン活動等を盛り上げる技術の数々を習得できます。あなたも手に入れて地域のお役立ちさんに！講師の元気で気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。

対象▶全市民
日程▶6/7, 6/21, 7/5, 7/19（全て金曜日）
時間▶10:00～11:30
回数▶全4回 定員▶15人
場所▶泗水公民館 受講料▶400円

NEW 35 中央 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～

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ょう。

対象▶全市民
日程▶7/2, 7/9, 7/16, 7/23, 7/30, 8/6（全て火曜日）
時間▶14:00～15:30
回数▶全6回 定員▶15人
場所▶中央公民館 受講料▶600円



サロン活動実践講座（七城公民館）

動画配信講座 1 講座

A 中央 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～

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。

対象▶就学前及び学童期の子どもをもつ保護者等
配信日程▶6/7, 7/5（全て金曜日）
配信時間▶10:00（録画配信） 回数▶全2回 受講料▶無料
アクセス先▶<http://www.city.kikuchi.lg.jp/kicross/article/view/2015/8634.html>
その他▶動画配信のため、どなたでも受講可能です。申し込みの必要はありません。
録画配信ですので、配信時間以降いつでも視聴可能です。



NEW 34 中央 “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～

コーヒーやお茶を淹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。

対象▶シニア世代の男性市民
日程▶6/7（金）、6/21（金）7/5（金）
いずれも10:00～12:00
7/17（水）14:00～16:00
7/18（木）9:00～12:30
回数▶全5回 定員▶10人
場所▶中央公民館 受講料▶500円

36 七城 七城陶芸窯活用講座 ～手作り作品のめくもりが心を癒します～

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！

対象▶全市民
日程▶7/9, 8/20, 9/24（全て火曜日）
時間▶13:30～16:00
回数▶全3回 定員▶15人
場所▶七城木のふれあい館 受講料▶2,800円



愛車と上手にお付き合い（泗水公民館）