第２期スタート!

「学び」の気持ち、応援します

受講生募集

熊本市中央公民館カルチャー講座

途中からでも入会可能です。お問い合わせ下さい

①日程 ②時間 ③講師
④受講料 ⑤体験日時（体験がない講座もあります）

骨盤調整ヨガ

＜対象：18 歳以上＞

骨盤のゆがみやずれを無理なく調整することで、体全体の動きがスムーズになります。
この講座では、ご自宅で出来る簡単な動きからスタートしますので、初心者の方でも、安心です！

Let's ピラティス

＜対象：18 歳以上＞

今注目の体幹トレーニングです。お腹周りのエクササイズにより、美しい姿勢やボディラインを手に入れることができます。
基本から丁寧に進めますので、初心者の方でも気軽にご参加頂けます。

①10/24･31･11/7･14・21･28･12/5･12･19･26
（全10回）
②骨盤調整ヨガ＝13:00-14:00
ピラティス＝14:15-15:15
③東　優紀　④￥12,000
⑤10/17（木）

リラックスヨガ

＜対象：18 歳以上＞

ヨガには「結ぶ」という意味があります。深い呼吸で様々なポーズを行うことにより、心と体のつながりを強くすることが出来ます。さわやかな朝のひと時を一緒に過ごしませんか？

ZUMBA

＜対象：18 歳以上＞

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。ワクワクするような音楽に魅了されながら、パーティのように楽しむことができます！

①10/22･29･11/12･19･26･12/3･10･17･24
（全9回）
②ZUMBA＝10:00-11:00
リラックスヨガ＝11:15-12:15
③片山　優子　④￥10,800
⑤10/8（火）

ワンコイン（￥500）体験会日程のご案内

- ●ZUMBA ……10 月８日（火曜）
- ●リラックスヨガ ……10 月８日（火曜）
- ●骨盤調整ヨガ ……10 月17日（木曜）
- ●ピラティス ……10 月17日（木曜）
- ●体幹・美尻ヨガ ……10 月17日（木曜）
- ●ペルヴィス ……10 月17日（木曜）
- ●HIPHOP KIDS&Jr ……10 月16日（水曜）
- ●K-POP ……10 月16日（水曜）

※事前の申し込みが必要です

☎096 353-0151
受付＝9:00-17:30

HIPHOP KIDS & Jr

＜対象：年中～小学低学年＞

基本的なリズムトレーニングやカッコかわいい振り付けをマスターして、踊る楽しさを体感しましょう！
“楽しみながら”リズムを覚えるので、初めての方でも気軽に参加できますよ！

K-POP

＜対象：小学生～成人＞

今、大人気の K-POP ダンス。韓流ミュージックに振付し、その振りをマスターしていきます。
ストレス発散やスキルアップなど様々な目的の方歓迎！初心者でも楽しめるクラスです。

①10/23･30･11/6･13･20･27･12/4･11･18･25
（全10回）
②HIPHOP＝18:15-19:15
K-POP＝19:30-20:30
③MOMO　④￥12,000
⑤10/16（水）

体幹・美尻ヨガ

＜対象：18 歳以上＞

体幹を意識しながら筋力アップを中心としたトレーニングをすることで、女性らしい「美尻」を目指します。あまり、運動したことがない方でも気軽に参加いただけます！

ビューティーペルヴィス

＜対象：18 歳以上＞

普段の生活で知らぬ間に歪んでいくと言われている身体。
この講座では、骨盤にポイントを置き、骨格や身体の歪みを調整していきます。

①10/24･31･11/7･14・21･28･12/5･12･19･26
（全10回）
②美尻ヨガ＝19:00-20:00
ペルヴィス＝20:15-21:15
③渡辺　圭子　④￥12,000
⑤10/17（木）

日々おもてなし料理

＜対象：どなたでも＞

記念日ではない毎日のお食事にもちょっとだけ「おもてなし」の気持ちを持ってみてはいかがですか？　少しの工夫でお料理が楽しくなるコツを見つけましょう！

①10/2･16
11/6･20
12/4･18
（全６回）
②10:00-12:00
③山部　晃季
④￥15,600
⑤なし

enjoyベジフルライフ

＜対象：どなたでも＞

旬のお野菜を中心に「ココロ」と「カラダ」を元気にしてくれるお料理を学びましょう。
野菜ソムリエ上級プロの講師が素敵なレシピを伝授します！

①10/4㈮
11/1㈮
12/3㈫
（全３回）
②10:00-12:00
③持田　成子
④￥7,200
⑤なし

旬な料理の楽しい極め方

＜対象：どなたでも＞

旬の食材を活かす、旬の献立を基礎から楽しく学べます。ちょっとした手間のかけ方で、苦手なお野菜も食べられるようになりますよ！

①10/3･10･17
11/7･14･21
12/5･12･19
（全９回）
②18:00-20:00
③岡崎　慎也
④￥21,600
⑤なし

冬キムチを作ろう

＜対象：どなたでも＞

「我が家オリジナル」のキムチを漬けてみませんか？　無添加で安心な本場・韓国の味を食卓に添えましょう！
様々な旬の素材を使った色々なキムチをご紹介します。

①12/6･13･20
（全３回）
②13:30-16:00
③沼田　峰子
④￥13,500
⑤なし

いろはの「ろ」

＜対象：どなたでも＞

月に一度のレッスンは、内容をぎゅ～っと凝縮！おもてなし度をバージョンアップして、忙しい方にもぴったりなパーティに使えるレシピをご紹介します！

①10/23
11/27
12/25
（全３回）
②10:00-12:00
③山部　晃季
④￥13,500
⑤なし

料理教室を受講される方へ

※初回講座日の前々日までにお支払いがない場合は、材料準備の関係上、受講頂けない場合がございます。
※受講料は材料費込の金額です。
※写真はすべてイメージです。

☎096 353-0151
受付＝9:00-17:30

健康寿命を延ばすご飯

＜対象：どなたでも＞

筋肉を守って、脂肪を燃やすために大切な事。「アスリートフードマイスター」の資格を持つ栄養士直伝「健康寿命を延ばすご飯」始めましょう！

①10/25･11/22･12/20
（全３回）
②10:30-12:30
③右田　昌子　④￥7,200

やさしい家庭料理

＜対象：どなたでも＞

料理の基礎を分かりやすく学びながら、楽しい時間を過ごしませんか？　定番の和食からご馳走メニューまで、和食・洋食・中華と様々な料理にチャレンジします。

①水曜＝10/9･23･11/13･27･12/11･25（全６回）
木曜＝10/3･10･17･11/7･14･21･12/5･12･19(全９回)
土曜＝10/12･26･11/9･30 ･12/14･28 (全６回)
②水曜＝18:00-20:00/ 木曜＝10:30-12:30
土午前＝10:30-12:30/ 土午後＝13:30-15:30
③太田　宣子　④水･土＝￥13,800　木＝￥20,700

焙りたてコーヒー講座・基礎編

＜対象：どなたでも＞

生のコーヒー豆を焙煎し、自分好みに仕上げる技を学びます。
高品質の豆を使って世界でたったひとつのオリジナルコーヒーを作ってみませんか？

①10/25･11/22･12/27･2020/1/24･2/28･3/27
（全６回）
②13:00-15:00
③田坂　真紀
④￥19,440
※別途資料代１回につき￥540

健康マージャン・基礎編

＜対象：18 歳以上＞

「お金を賭けない」「タバコを吸わない」「お酒を飲まない」がルールの『健康マージャン』が認知症予防に効果があると人気を呼んでいます。
マージャンは目や耳や手先を使うことで大いに脳を活性化させます。また、勝ったり負けたり、笑ったり、悔しがったり、日常のストレスを発散。お友達とゲームをしながら仲間づくり、生きがいづくりが出来ます。

①10/4･11･18･25･11/1･8･15･22･29･
12/6･13･20･27（全13回）
②13:00-16:00
③築地　孝昭ほか　④￥15,600
⑤ご相談下さい

微笑禅（みしょうぜん）ホームヨーガ（金曜午前 / 土曜午後）

＜対象：18 歳以上＞

「ゆったりと　自然に　微笑んで」をモットーに、アーサナ（ポーズ）を楽しみ呼吸法を学びます。やさしいアーサナも、心を込めて丁寧に行うことにより、いつの間にかストレスが消え、心身が軽やかになります。
毎月テーマを設けて進めていくのでとてもわかりやすい講座です。経験に関係なく、どなたでも満足感を味わうことができますよ。

①金曜＝10/4･11･18･11/1･8･15･12/6･13･20（全９回）
土曜＝10/19･11/2･16･12/7･21（全５回）
②金曜＝10:00-11:30
土曜＝14:00-15:30
③仲田　環ほか
④金曜＝￥13,860/ 土曜＝￥7,700
⑤ご相談下さい

はじめての論語

＜対象：18 歳以上＞

人の生きる道や考え方など、私たちにとって「生きるための教科書」とも言われる論語。
先人たちの、清々しく大らかな生き方を一緒に楽しく学びましょう。

①10/11･25･11/8･22
12/13･27（全６回）
②10:30-11:30
③松崎　昇
④￥7,200
⑤ご相談下さい

肥後狂句入門

＜対象：18 歳以上＞

“熊本弁”を用い、ウィットに富んだ言葉と風刺のある作品が多いと言われる「肥後狂句」。
その本当のおもしろさを、基本から楽しく学んでみませんか？

①10/17・24・11/14・28
12/12・26（全６回）
②10:30-12:00
③野方　鈍牛
④￥7,200
⑤ご相談下さい

中高齢者健康体操教室

＜対象：中高齢者＞

習慣的な運動は筋力アップと認知症予防に効果があることがわかってきました。
笑いを交えて、無理のない範囲で、体を動かすことからスタートしましょう！

①10/3･10･17･24
11/7･14･21･28
12/5･12･19･26（全12回）
②10:00-12:00
③吉田　晃
④￥14,400
⑤ご相談下さい

全講座共通 お支払いについての注意点

※受講される場合は、必ず事前にお申し込み・お支払いが必要です。開講後のキャンセルによるご返金は出来ません。
※受講希望者が少ない場合は開講しない場合もございますのでご了承下さい。

☎096 353-0151
受付＝9:00-17:30