4月スタート!

「学び」の気持ち、応援します

熊本市中央公民館カルチャー講座

受講生募集

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）

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！

①4/13·20·27·5/11·18·5/25·6/1·8·15·22㈫（全10回）
②ZUMBA＝10:00-11:00
はじめてのピラティス＝11:15-12:15
③片山　優子　④￥12,000
⑤4月6日（火）

はじめてのピラティス

<対象：18歳以上>

ピラティスはリハビリから始まったエクササイズです。関節の正しい動かし方を学ぶことで、身体のゆがみや姿勢の改善に繋がります。
はじめてピラティスにチャレンジする方に為の、運動強度に配慮したプログラムで行います。

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！

①4/8·15·22·5/13·20·27·6/3·10·17·24㈭（全10回）
②骨盤調整ヨガ＝13:00-14:00
Let'sピラティス＝14:15-15:15
③東　優紀　④￥12,000
⑤4月1日（木）

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。

ナイトフローヨガ

<対象：18歳以上>

ヨガのポーズと深い呼吸を繰り返しながら、一日活動してきた体を癒していくクラスです。日中高まった神経を鎮め、自律神経のバランスを整えながら心地の良いヨガの時間を過ごしましょう！

①4/13·20·27·5/11·18·5/25·6/1·8·15·22㈫（全10回）
②ナイトフローヨガ＝19:00-20:00
ピラティス体幹（ex）＝20:15-21:15
③福田　仁美　④￥12,000
⑤4月6日（火）

ピラティス（体幹ex）

<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。

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！

①4/8·15·22·5/13·20·27·6/3·10·17·24㈭（全10回）
②体幹・美尻ヨガ＝19:00-20:00
ビューティーペルヴィス＝20:15-21:15
③渡邊　圭子　④￥12,000
⑤4月1日（木）

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。

ワンコイン（￥500）体験会日程のご案内

- ●ZUMBA ……4月6日（火曜）
- ●はじめてのピラティス ……4月6日（火曜）
- ●ナイトフローヨガ ……4月6日（火曜）
- ●ピラティス（体幹ex） ……4月6日（火曜）
- ●骨盤調整ヨガ ……4月1日（木曜）
- ●Let's ピラティス ……4月1日（木曜）
- ●体幹・美尻ヨガ ……4月1日（木曜）
- ●ビューティーペルヴィス ……4月1日（木曜）

※事前の申し込みが必要です
☎096 353-0151
受付＝9:00-17:30

魚料理の会

<対象：どなたでも>

煮魚を作ったら「生臭さ」が残って…おまけに味も染みていない。魚焼きグリルで焼いても皮が網にくっついてしまう…こんな経験はありませんか？
この講座では『魚』のさばき方をイチから学びます！美味しい魚と、旬の食材を組み合わせた料理を、あなたの自慢のひと品にしませんか？

①4/11～9/26
原則第2・4日曜日（全12回）
②10:00-12:00
③岡崎　慎也
④￥29,760　⑤なし

お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

お料理教室のご受講上の注意点

熊本市より公民館施設の再開に向けたガイドライン等が示されており、調理室の利用にあたって以下の7つが定められています。
①入室（利用）人数の制限：調理台1台につき1人を基本とする。
②対面せず、一方向を向く。
③調理前に石けんを用いた手洗いの徹底。調理中、顔などを触った場合や共有のものに触れたときなど適手指消毒を行う。
④他人の食材、調理器具、調理台には触らない。
⑤マスク着用。（利用者が準備する。）
⑥試食時は2m以上間隔をとり対面しない。2方向以上での15分毎の換気を行う。試食は本人が調理したものとし、会話は控えるように協力依頼。
⑦料理の持ち帰りは禁止。
皆様にはご不便とご迷惑をお掛けしますが、以上を遵守の上ご受講ください。ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

レコードでジャズを聴こう♪

<対象：どなたでも>

歴史に残るジャズの名曲、名盤を生の音で鑑賞し、その素晴らしさを体感していただきます。相川先生にためになる鑑賞のコツを学び、今後のジャズライフを楽しく有意義に過ごしましょう！

①4/11～9/12　原則第2日曜日（全6回）
②10:00-12:00
③相川　潔
④￥7,920　⑤ご相談ください

肥後銭太鼓体操

<対象：どなたでも>

銭太鼓は日本民族楽器の一種で、銭の触れ合う音を利用したリズム楽器です。正しい銭太鼓の振りを年齢に応じ無理なく優しく指導します。格式ばらず、気軽に楽しく習得できます。
上手くできて笑い、失敗して笑い、友達の輪が広がります。

①4/11～9/12　原則第2日曜日（全6回）
②14:00-15:00
③徳永　恵津子
④￥7,920　⑤ご相談ください

ミニ箏

<対象：どなたでも>

普通のお箏と弾き方は同じで、短時間で簡単な曲が弾けるように工夫されています。
もっと手軽に日本の伝統楽器を楽しみたい方におすすめです。
お箏に興味はあるけど敷居が高くて挑戦できなかった方も気軽に始めましょう。

①4/25～9/26　原則第2日曜日（全6回）
②10:00-11:30
③徳永　恵津子
④￥8,580　⑤ご相談ください

大正琴

<対象：どなたでも>

ボタンを押さえて弾くだけでメロディーが奏でられます。
初めての方でも大切なポイントさえつかんだら魅力的な音色と表現を手に入れることができます。

①4/11～9/12　原則第2日曜日（全6回）
②10:00-11:30
③徳永　悦子
④￥7,920　⑤ご相談ください

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＝4/2～9/24　原則毎週金曜（全24回）
土曜＝4/3～9/18原則第1・3・5土曜（全14回）
②金曜＝10:00-11:30/土曜＝14:00-15:30
③仲田　環ほか
④金曜￥36,960（1回あたり￥1,540）/土曜￥21,560（1回あたり￥1,540）
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。
※新型コロナウイルス感染症のリスクレベルにより日程変更や会場変更を行う場合があります。日程変更や会場変更によるご返金は行いません。
※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

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。

①4/9～9/24
原則第2・4金曜　（全12回）
②10:30-11:30
③松崎　昇
④￥14,400（1回あたり￥1,200）
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？

①4/8～9/30　原則第2・4木曜　（全12回）
②10:30-12:00
③野方　鈍牛
④￥14,400（1回あたり￥1,200）
⑤ご相談下さい

きものの着装と日常マナー

<対象：どなたでも>

本講座では、着物や和装小物の知識から、実際の着装と立ち居振る舞いを学びます。また、日常マナーでは、お辞儀とご挨拶などの普段の所作を美しく見せるマナーを学びます。
正しい立ち居振る舞いやマナーを身につけて、より美しく着物を着こなしましょう！

①昼コース＝4/6～9/7　原則第1・3火曜（全10回）
夜コース＝4/13～9/14　原則第2・4火曜（全10回）
②昼コース＝10:00-11:30/夜コース＝19:00-20:30
③石村　優三枝
④￥16,500　⑤ご相談下さい