

1月  
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

第3期(10月~12月)途中からでも入会可能です。お問い合わせ下さい

## スタイルアップピラティス

(対象:18歳以上)

姿勢改善や美しいボディラインを作ることを目的としたクラスです。正しい骨盤のポジションや自分の体の使い方のクセを知ることで、自分で自分の体をコントロールすることができます。

- ①1/17-24-31-2/7-14-21-28-3/7-14-28
- ②11:15-12:15
- ③SAKURA
- ④¥12,000



## 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、パーティーのように楽しむことができます!

- ①1/17-24-31-2/7-14-21-28-3/7-14-28
- ②10:00-11:00
- ③片山 優子
- ④¥12,000



## 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、ご自宅でも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!

- ①1/12-19-26-2/2-9-16-3/2-9-16-23(全10回)
- ②骨盤調整ヨガ=13:00-14:00
- ③ピラティス=14:15-15:15
- ④東 優紀 ⑤¥12,000

## Lets'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参加いただけます。



- 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)

## ワンコイン(¥500)体験会日程のご案内

## 随時受付中!

※事前申込が必要です。  
初心者の方、大歓迎です!  
是非ご参加下さい!

☎096 353-0151  
受付=9:00-17:30

## リラックスヨガ

(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!

- ①1/17-24-31-2/7-14-21-28-3/7-14-28(全10回)
- ②リラックスヨガ=19:00-20:00
- ③姿勢改善ピラティス=20:15-21:15
- ④福田 仁美 ⑤¥12,000



## 姿勢改善ピラティス

(対象:18歳以上)

今注目の体幹トレーニングです。肩こり体の歪みや傾りを改善して、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参加いただけます。

## 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!

- ①1/12-19-26-2/2-9-16-3/2-9-16-23(全10回)
- ②体幹・美尻ヨガ=19:00-20:00
- ③ビューティーベルヴィス=20:15-21:15
- ④渡邊 圭子 ⑤¥12,000

## ビューティーベルヴィス

(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。

## 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!

- ①10/13~3/9 原則第2木曜(全6回)
- ②10:00-12:00
- ③持田 成子
- ④¥14,400 (1回あたり¥2,400) ⑤なし



## 魚料理の会

(対象:どなたでも)

「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一品にしませんか?

- ①10/9~3/26 原則第2-4日曜(全12回)
- ②10:00-12:00
- ③岡崎 慎也
- ④¥29,760 (1回あたり¥2,480) 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。  
※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、調理室の利用については前記に沿って講座を行います。ガイドライン等の詳細については、講座チラシに掲載しておりますので、ご受講前によくお読みください。  
※受講料は材料費込の金額です。

☎096 353-0151 受付=9:00-17:30

## 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工夫楽器です。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。上手くて笑いで、失敗して笑い、友達の輪が広がります。

- ①10/9~3/12 原則第2日曜(全6回)
- ②14:00-15:00
- ③徳永 恵津子
- ④¥7,920(1回あたり¥1,320)
- ⑤ご相談下さい



## 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。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。

- ①1/22~3/26 原則第4日曜(全3回)
- ②10:00-11:30
- ③徳永 恵津子
- ④¥4,290(1回あたり¥1,430)
- ⑤ご相談下さい



## 楽しみ方上手! 大正琴[弓]

(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。  
①ピック奏法、②指で「はじく」奏法、③スティックで叩く奏法、④弓で擦る(胡弓に似た音色)の4つの奏法で楽しみましょう!

- ①1/8~3/12 原則第2日曜(全3回)
- ②10:00-11:30 ③徳永 悦子
- ④¥3,960(1回あたり¥1,320)
- ⑤ご相談下さい



## 微笑禅ホームヨーガ(金曜午前/土曜午後)

(対象:どなたでも)

「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)を楽しむ呼吸法を学びます。やさしいアーサナも、心を込めて丁寧にやることにより、いつの間にかストレスが消え、心身が軽やかになります。

- ①金曜=10/7~3/31原則毎週金曜(全24回) 土曜=10/1~3/18原則第1-3-5土曜(全13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¥20,020(1回あたり¥1,540)
- ⑤ご相談下さい



## 健康マージャン入門

(対象:どなたでも)

「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。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。

- ①10/5~3/29 原則毎週水曜(全24回)
- ②9:00-12:00
- ③梅田 昌弘ほか
- ④¥36,960 (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いりません。  
※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と一緒に楽しく学びましょう。

- ①10/14~3/24 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

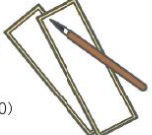


## 肥後狂句入門

(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?

- ①1/12~3/30 原則第2-4木曜(全6回)
- ②10:30-12:00
- ③野方 純牛
- ④¥7,200(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(火曜午前/水曜夜間)

(対象:どなたでも)

美しくきものを装うための手順を学び、丁寧に立ち居振る舞い、訪問応接のマナーなどを身につけ、日本の民族衣装であるきものを自分自身で美しく着てみませんか。

- ①10/5~3/8 原則毎月第1-3水曜(全12回)
- ②19:00-20:30
- ③石村 優三枝
- ④¥25,080(1回あたり¥2,090)
- ⑤ご相談下さい

