

# 令和5年度 熊本市中央公民館 自主講座生募集案内

公民館学習は、「仲良く・楽しく」をモットーに、講師の先生や講座生同士のよりよい人間関係を築くとともに、学習成果を様々な機会に地域へ還元していくことを通して、地域づくりのリーダーを育てることを目的としています。

また、自主講座は講座生による自主運営を基本としています。気軽に生涯学習を楽しみ、多くの仲間を増やして充実した毎日を送りましょう。

## ○ 自主講座とはどんな講座

- 《講座内容》 初心者向けの学習が基本です。
- 《開設期間》 令和5年4月～令和6年3月
- 《受講資格》 熊本市にお住まいか、市内で活動している または通勤・通学している方。
- 《受講料》 有料 ※負担額は各講座によって異なります。  
(講師謝礼金+部屋使用料)÷受講生数 +教材費・材料代など  
※上記の受講料は、それぞれの講座ごとに会計で徴収されます。
- 《実施回数》 原則月に2回以内です。
- 《開設》 開設基準日(令和5年3月5日(日))時点で基準(10名)に満たない講座は開講できない場合があります。
- 《募集》 募集人数は裏面の講座生募集案内をご覧ください。

○ 入講が決定された方は、初回の学習日を必ず確認しておいてください。(年間の日程表は3月14日以降中央公民館に備えていますのでお取りください。)

○ 自主講座自治会について  
講座生の自主活動を促進し、活発な公民館活動を目指すために、自主講座自治会が組織されております。

○ 往復はがきは、令和5年2月24日(金)午後5時必着するよう投函してください。

## 申込み方法

- 申込み方法(往復はがきをご用意ください)
  - \* **「往復はがき」**でお申込みください。
  - \* 1講座1枚でのお申込みとなります。
- 締切日(中央公民館宛郵送ください)
  - \* **令和5年2月24日(金)午後5時まで必着。**
- 締切り後、定員を超えたら抽選。
  - \* 初心者優先(初めての方～2年目の方)
  - \* 定員を超えたら補欠での受付となります。
- 結果は「返信はがき」をもって代えさせていただきます。
  - ※電話等での受講の可否のお答えはいたしません。
- その他
  - \* 以後は定員に達するまで窓口で随時受付します。空き状況は公民館へお尋ねください。
  - \* はがき ⑨欄の受講年数箇所は必ず記入してください。

熊本市中央公民館  
〒860-0843 熊本市中央区草葉町5番1号  
Tel 096-353-0151 FAX 096-353-0152

### 往復はがきの書き方

【往信の表面】	【返信の裏面】	【返信の表面】	【往信の裏面】
63円 860-0843 往信 熊本市中央公民館 行 熊本市中央区草葉町五十一	返信用のため 何れ書かなさうなところ	63円 86Δ-0000 返信 あなたの住所 あなたの名前様	①希望講座名「〇〇講座」 ②お名前 <small>ふりがな</small> 〇〇〇〇 ③年齢 〇〇歳 ④性別 男・女 ⑤郵便番号 86Δ-0000 ⑥住所 〇区〇〇△△番地 ⑦校区名 〇〇校区 ⑧電話番号(携帯) ⑨受講年数 年目 ※上記項目の①～⑨まで必ずご記入ください。お名前の(ふりがな)も必ず記入してください。

令和5年度 熊本市中央公民館自主講座《 46 講座 》 (敬称略)

区分	番号	講座名	開催日	曜	時間	講師名 (敬称略)	会場	募集 人数	受講料月額 (めやす)	受講料 集金方法
教養	1	郷土史	第②	木	9:30～11:30	藤川 博昭	7Fホール	60	¥350	全額
	2	日本史を楽しむ会	第①第③	水	13:30～15:30	黒田孔太郎	5F中会議室3	18	¥1,000	年2回
	3	歴史を学ぶ会	第②第④	金	13:30～15:30	酒井 昭治	5F中会議室3	16	¥1,000	3か月分
歌謡・合唱	4	歌謡サークル	第①第③	金	13:15～15:15	井 ひでよ	6F大会議室3 +小会議室	49	¥700	全額
	5	童謡唱歌なでしこ	第②第④	木	13:30～15:30	倉岡 千尋	7Fホール	60	¥500	全額
	6	中央コーラス	第①第③	金	10:00～12:00	岩村 徹	7Fホール	48	¥1,000	年2回
	7	懐メロ歌声喫茶	第②第④	金	13:30～15:30	村本 陽子	6F大会議室3 +小会議室	48	¥1,000	全額
楽器	8	アコースティックギター	第②第④	土	13:30～15:30	堀田 和也	7Fホール	30	¥1,500	3か月分
	9	大正琴入門(琴伝流)	第②第④	土	13:30～15:30	村本 陽子	6F大会議室3	25	¥2,000	2か月分
	10	楽しいハーモニカ	第②第④	水	13:30～15:30	金森 猛	4F (軽運動・音楽室)	20	¥2,000	3か月分
舞踊・踊り	11	日舞 花柳如水会	第①第③	金	13:30～16:30	緒方 昌子	4F (軽運動・音楽室)	15	¥1,500	年2回
	12	中山流 民俗舞踊	第①第③	水	10:00～12:00	中山 芳梅	4F (軽運動・音楽室)	21	¥1,500	毎月
社交ダンス	13	楽しい社交ダンス	第②第④	火	10:00～11:30	青山 美紀	7Fホール	49	¥1,500	3か月分
	14	社交ダンスさつき会	第②第④	水	10:00～12:00	石原 功二	7Fホール	50	¥1,000	3か月分
	15	社交ダンスみやこ会	第①第③	水	13:30～15:30	津野 都 井上 慎二	7Fホール	63	¥1,000	3か月分
	16	社交ダンス研究科	第①第③	水	10:00～12:00	石原 功二	7Fホール	50	¥1,000	3か月分
ダンス・健康体操・運動	17	ハイビスカス	第①第③	日	13:30～15:30	矢野真理子	4F (軽運動・音楽室)	20	¥1,200	年2回
	18	レクダンス 秋桜	第①第③	木	13:30～15:30	佐藤 正子	7Fホール	45	¥1,000	3か月分
	19	エンジョイさくら手話	第②第④	水	13:30～15:30	芝田ヒロ子	5F 和茶室	15	¥1,000	年2回
	20	健康体操 踊輝	第①第③	土	10:00～12:00	前田 節子	4F (軽運動・音楽室)	16	¥1,000	3か月分
	21	いきいき体操	第②第④	土	10:00～12:00	真木 久美子	4F (軽運動・音楽室)	19	¥1,300	3か月分
	22	ピラティス&体操	第②第④	金	19:00～21:00	園山 順子	5F 和茶室	15	¥1,000	全額
	23	ストレッチ&ピラティス	第①第③	木	10:00～11:30	園山 順子	4F (軽運動・音楽室)	18	¥1,000	全額
	24	卓球	第①第③	火	10:00～12:00	角井 博子	7Fホール	25	¥1,000	3か月分
	25	ホッピングエクササイズ ドリームファイターズ	第②第④	土	19:30～21:00	進 正志	7Fホール	30	¥840	全額

区分	番号	講座名	開催日	曜	時間	講師名 (敬称略)	会場	募集 人数	受講料月額 (めやす)	受講料 集金方法
ダンス 運動・健康 体操	26	健康太極拳	第②第④	火	13:30～15:30	荒木ひとみ	7Fホール	35	¥600	全額
	27	太極柔力球	第①第③	金	13:30～15:30	浅山 照代	7Fホール	20	¥1,500	3か月分
	28	中央鞭杆(ペンガン)	第①第③	火	13:30～15:30	山口富美江	7Fホール	20	¥1,100	全額
書道・ペン 字	29	やさしい書道	第①第③	金	10:00～12:00	中野 恵子	5F中会議室3	18	¥1,000	年2回
	30	ペン習字入門	第③	火	10:00～12:00	田中きぬ代	5F中会議室3	18	¥1,000	全額
	31	おがわ(漢字書道)	第②第④	木	13:30～15:30	緒方 龍生	5F中会議室3	18	¥1,500	年2回
	32	花みずき(漢字書道)	第②第④	木	9:30～11:30	緒方 龍生	5F中会議室3	18	¥2,500	全額
	33	かな書道さくら	第②第④	金	13:30～15:30	中野 恵子	5F中会議室4	12	¥1,300	全額
	34	かな書道(さくらB)	第②第④	木	13:30～15:30	林田 恵実	5F中会議室4	15	¥1,500	年2回
漢詩	35	漢詩入門	第①第③	水	9:30～11:30	海平 正俊	6F小会議室	10	¥1,500	3か月分
絵画	36	茜(油絵)	第①第③	火	13:30～15:30	中尾 和弘	5F中会議室3	18	¥1,600	年2回
	37	油絵(コスモス)	第①第③	木	13:00～16:00	上村 隆一	6F大会議室3	30	¥3,000	2か月分
七宝 宝	38	七宝焼き	第②第④	水	13:00～17:00	甲斐 典子	5F中会議室3 +中会議室4	15	¥2,500	年2回
茶道	39	茶道表千家(昼)	第②第④	金	13:30～15:30	草部 和代	5F 和茶室	10	¥2,500	2か月分
	40	肥後古流(夜)	第①第③	火	19:00～21:00	生田 裕美	5F 和茶室	10	¥3,500	3か月分
華道	41	池坊クラブ(昼)	第②第④	金	10:00～12:00	生田 裕美	5F中会議室4	12	¥4,000	3か月分
着付	42	着付け(朝)	第②第④	金	10:00～12:00	藤野 光子 小山田 久美子	5F 和茶室	14	¥2,000	2か月分
語学	43	シニアの為の英会話	第①第③	木	13:30～15:30	ケアンズ 恭子	6F小会議室	10	¥2,000	3か月分
	44	やさしい英会話	第②第④	金	19:00～21:00	村上麻奈美	5F中会議室3	18	¥1,000	全額
手芸	45	手編み	第②第④	火	13:30～15:30	浅井 咲子	5F中会議室3	18	¥1,600	3か月分
手品	46	はじめてのやさしい 手品	第②第④	土	10:00～12:00	堀田 和也	5F中会議室3	15	¥2,000	毎月

## 令和5年度 自主講座学習内容と準備物

区分	番号	講座名	学習内容	初日の準備物	新加入者が必要なもの
教養	1	郷土史	維新から昭和初期にかけて活動した人物及び肥後の歴史を背景を資料と映像で楽しく学習します。	筆記用具、ノート	筆記用具、ノート
	2	日本史を楽しむ会	・ジェーンズ来熊150年業績と移転新築のジェーンズ邸の見学。 ・肥後熊本の領主、細川、加藤、相良家について	筆記用具、ノート・自己マスク、携帯除菌(スプレー等) 自治会費1,000円 前期(半年分)の受講料6,000円	筆記用具、ノート・自己マスク、携帯除菌(スプレー等) 自治会費1,000円 前期(半年分)の受講料6,000円
	3	歴史を学ぶ会	郷土史中心の歴史、懐かしい文学作品	筆記用具、ノート	筆記用具、ノート
歌謡・合唱	4	歌謡サークル	初心者の方を対象に新しい歌謡曲を中心に先生がポイントを解りやすく指導されます。	筆記用具(赤のボールペン又は赤のサイペン) ブルーのファイルを用意して下さい。(歌詞カード入れ用)	筆記用具(赤のボールペン又は赤のサイペン) ブルーのファイルを用意して下さい。(歌詞カード入れ用)
	5	童謡・唱歌 なでしこ	童謡、唱歌、なつかしい歌(懐メロやフォークソング、ラジオ歌謡など)をピアノ伴奏で唱います。	年間受講料6,000円、歌の本「心のうた」、筆記用具	年間受講料6,000円、歌の本「心のうた」、筆記用具
	6	中央コーラス	四季折々の季節の歌や簡単な合唱曲を中心に皆で歌を楽しんでいます。	楽譜等は講座内で準備します。	特になし
	7	懐メロ歌声喫茶	受講生の年齢構成を勘案の上、唱歌、童謡、歌謡曲、流行歌、フォークなどを合唱します。生演奏によるボーカルのリードもあります。歌の上手下手は問いません。歌うことに喜びを感じる人が対象。	受講料及び「心のうたー日本叙情歌」	『心のうたー日本叙情歌』(野ばら社)を使用予定。 (¥1,100円程度)
楽器	8	アコースティックギター	アコースティックギター演奏の基礎的な知識と技術及び弾き語りの基本等について学んでいきます。	ギター、チューナー(調弦に使う)、筆記用具、譜面スタンド、カポタスト、ピック	ギター、チューナー(調弦に使う)、筆記用具、譜面スタンド、カポタスト、ピック
	9	大正琴入門(琴伝流)	初めての方にも基礎から丁寧に指導します。お使いの楽器がある方は持参してください。弦を変えたり、使える物は使用します。楽器をお持ちでない方はお借します。	貸琴有(中古は購入不可) テキスト2冊、初回購入 3,000円程度	貸琴有(中古は購入不可) テキスト2冊、初回購入 3,000円程度
	10	楽しい・ハーモニカ	ハーモニカ初級・中級 譜面(数字譜)を見て、ハーモニカが吹けるように学習します。後にアンサンブル演奏が出来るように学習をする。	ハーモニカ「C」・「Am」2本用意	ハーモニカ「C」・「Am」2本用意 持っていない方は、初日の学習日に説明します。 テキスト中級 演奏曲(日本のうた)
舞踊・踊り	11	日舞 花柳如水会	日本舞踊の基礎、挨拶、扇の持ち方、歩き方(男舞・女舞)等を踏まえながら短い古典曲、流行歌等を学習します。	踊り手拭、舞扇、筆記具	踊り手拭、舞扇、筆記具
	12	中山流 民俗舞踊	本来着物を着用しますが運動のできる服装であれば可。楽しく身体を動かして免疫力を高めます。	運動のできる服装。足袋かつつ下	運動のできる服装。足袋かつつ下
社交ダンス	13	楽しい社交ダンス	ストレッチで体を動かしやすく身体にしてからダンスのレッスンに入ります。正しい姿勢を身に付けることによって健康を維持します。音楽の好きな方はどなたでもどうぞ。	ダンスシューズ、服装は動きやすければ何でも結構です。	ダンスシューズ、服装は動きやすければ何でも結構です。
	14	社交ダンスさつき会	初心者コース(はじめての方大歓迎)	運動靴又はダンスシューズ	運動靴又はダンスシューズ
	15	社交ダンスみやこ会	ワルツ、タンゴ他を親しみやすいようレッスンします。	ダンスシューズ	ダンスシューズ
	16	社交ダンス研究科	基本を大切に講座です。それぞれにレベルアップを目指す様な指導があります。	ダンスシューズ	ダンスシューズ
ダンス・健康体操・運動	17	ハイビスカス	フラダンス・ハワイアンに合わせた踊ります。初心者の方、基礎からレッスンします。	動きやすい服装 Tシャツ、ギャザースカート	動きやすい服装・Tシャツ、ギャザースカート ※詳しくは、講座内にて説明
	18	レクダンス秋桜	ストレッチを行った後、歌謡曲・演歌・懐メロ・ポップス等のレクリエーションダンスを楽しく踊りながら仲間づくり、健康づくりを行います。	運動の出来る服装、上靴 飲み物(水分補給のため)	運動の出来る服装、上靴 飲み物(水分補給のため)
	19	エンジョイさくら手話	歌詞のこたばを手話で表現しながらその曲に合わせてステップします。歌には1番・2番とありますが内容が違えば手の表現も変わります。手話しながら動くので脳トレ確実です。手話を習いたい方、手話ダンスから始められるのも近見の一つです。覚えられるまでサポートします。	不要	不要
	20	健康体操 踊輝	ストレッチ及びレクリエーションダンスを楽しみながら、健康の維持増進と仲間づくりを行っています。	運動のできる服装、(下は黒)・黒目の上履き 飲み物(水分補給のため)	運動のできる服装、(下は黒)・黒目の上履き 飲み物(水分補給のため)
	21	いきいき体操	1時間ストレッチで体をほぐし60分程の休憩。その後、やさしいレクダンスを楽しく踊ります。	ゴムチューブ(ストレッチ用)を入会されたら用意します。上履き、水(水分補給用)	ゴムチューブ(ストレッチ用)を入会されたら用意します。上履き、水(水分補給用)
	22	ピラティス&体操	基本姿勢や呼吸法を学び、エクササイズをします。次の行う運動のためにストレッチを行います。初めての方でも大丈夫です。	バスタオル、(お持ちの方はヨガマット)、動きやすい服装(Tシャツ・トレーナーなど) 飲み物(水分補給) ※和室なのでシューズは要りません	毎回使用するセラバンドとボールを講師より購入 セラバンド(1,500円程) ボール(1,700円程)
	23	ストレッチ&ピラティス	全身を動かして柔らかく、怪我をしない体を作るストレッチとピラティスに基づく、呼吸法と体幹を鍛える運動を講師の先生が指導。	ヨガマット、セラバンド、ボール	ヨガマット、セラバンド、ボール (セラバンドとボールは先生より購入可)
	24	卓球	楽しく明るい雰囲気の中、真面目に練習に取り組んでいます。講師の先生が一人ひとりに適応した指導を熱心に行っていただきます。	卓球ラケット、卓球のできる服装、運動靴	卓球ラケット、卓球のできる服装、運動靴
	25	ボクシングエクササイズ ドリームファイターズ	ボクシングの動きを取り入れた健康体操で、年齢、性別に関係なく自分のペースで行うことが出来ます。	運動が出来る服 室内用靴、タオル、軍手、飲み物(水分補給)	運動が出来る服 室内用靴、タオル、軍手、飲み物(水分補給)

## 令和5年度 自主講座学習内容と準備物

区分	番号	講座名	学習内容	初日の準備物	新加入者が必要なもの
健康体操・運動	26	健康太極拳	楊名時二十四式太極拳、八段錦	運動が出来る服装、底がやわらかい上靴	運動が出来る服装、底がやわらかい上靴
	27	太極柔力球	専用のラケットとボールを使用し、柔力球を利用して、曲に合わせて規定套路の1～4の柔力球を稽古します。	運動しやすい服装、上靴 ラケット・ボール	運動しやすい服装、上靴 ラケット・ボール
	28	中央鞭杆(ペンガン)	鞭杆使用しての基本動作の練習。 太極鞭杆 16式 32式 24式 進退八法	運動の出来る服装 鞭杆もしくは木の棒(1m程度)	運動の出来る服装 鞭杆もしくは木の棒(1m程度)
書道・ペン字	29	やさしい書道	大筆、小筆を使い楷書行書、かな文字を先生のお手本を元に練習します。	書道用具一式(小筆、硯、墨、紙、文鎮、下敷) 受講料(月1,000円/6か月ごと)	書道用具一式・古新聞紙1～2枚 受講料(月1,000円/6か月ごと)
	30	ペン習字入門	文字の書き方を基本から学習。ひらがな→漢字(楷書・行書など)さらに簡単な文書が一年間でかけるようになる。	ペン(万年筆・デスクペン)、ボールペンなど筆記具。 10マスノート又は罫便箋、下敷(やわらかいもの)、 20cm位の直線定規	ペン(万年筆・デスクペン)、ボールペンなど筆記具。 10マスノート又は罫便箋、下敷(やわらかいもの)、 20cm位の直線定規
	31	おがわ(漢字書道)	漢字の古典を中心として、個性に応じた指導をします。 書体(篆書、隸書、草書、行書、楷書)その他	書道用具一式(墨液、下敷、文鎮、筆、硯) 半紙、筆記用具	書道用具一式(墨液、下敷、文鎮、筆、硯) 半紙、筆記用具
	32	花みずき(漢字書道)	学習する人の希望に合わせて、古典の学習を分かり易く解説いたします。	毛筆(大筆)、下敷(半紙)、文鎮、漢字用の半紙、筆記用具、硯、墨池	毛筆(大筆)、下敷(半紙)、文鎮、漢字用の半紙、筆記用具、硯、墨池
	33	かな書道さくら	書道用具の扱い方から始まり、いろいろの仮名の内容を学習します。俳句や和歌、詩など先生のお手本を見て練習します。また、歌人やその時代のこと、仮名の簡単な歴史の学習もあります。	書道用具一式(小筆、硯、墨、紙、文鎮、下敷) 筆記用具(ノートと鉛筆)	書道用具一式(小筆、硯、墨、紙、文鎮、下敷) 筆記用具(ノートと鉛筆)
34	かな書道さくらB	かな書道の基本	書道用具一式 (小筆、硯、墨、紙、文鎮、下敷)	書道用具一式 (小筆、硯、墨、紙、文鎮、下敷)	
漢詩	35	漢詩入門	漢詩の読み方、作り方を勉強し、自ら詩文を作成する。	ノート・鉛筆	ノート・鉛筆
絵画	36	茜(油絵)	油絵の具象画を描きます。初心の方にも基礎から指導。ベテランも十分勉強になります。風景・静物や屋外スケッチもやります。	初日はスケッチブック等で可。道具を持たれていない方はそれぞれで結構です。モチーフ等は教室で準備します。	初日はスケッチブック等で可。道具を持たれていない方はそれぞれで結構です。モチーフ等は教室で準備します。
	37	コスモス(油絵)	油絵の制作(静物・風景・人物、年2回スケッチ等)	油絵道具、イーゼル	油絵道具、イーゼル
七宝焼き	38	七宝焼き	七宝焼きの技法を基礎から勉強いたします。 アクセサリ、額絵等を作ります。 作品の材料は各自その都度選んで購入して頂きます。	・受講料(前期6か月分) ・ハサミ、水入れカップ、道具入袋、ティッシュペーパー、新聞紙	・受講料(前期6か月分) ・ハサミ、水入れカップ、道具入袋、ティッシュペーパー、新聞紙 ・新規加入者は七宝焼釉薬基本セット、焼成用道具等代金が別途必要。前に使用された物があれば、不足だけの購入でよい。
茶道	39	茶道表千家(昼)	表千家茶道の基礎から勉強します。	懐紙、ふくさなど	懐紙、ふくさなど
	40	肥後古流(夜)	肥後古流のお手前のし方、お茶の作法。	白ソックス、ふくさ(古流用)、懐紙	白ソックス、ふくさ(古流用)、懐紙
華道	41	池坊クラブ(昼)	初めての方でも、お一人お一人丁寧に指導いたします。池坊の伝統の生け花を現在の生活スタイルに合った生け花として楽しみながら学習します。	はさみ、花入れる袋	はさみ、花入れる袋
着付け	42	着付け(朝)	1人で着物や浴衣の着付け・帯結びが出来るように指導します。	手持ちの着物帯、小物等。	手持ちの着物帯、小物等を持参。持ってない方は講座で準備します。
語学・手芸・その他	43	シニアの為の英会話	シンプルなあいさつ、質問のしかた、返事のしかた等簡単な英会話や文法を楽しく学びます。	筆記用具・ノート	筆記用具・ノート
	44	やさしい英会話	NHKテレビテキスト『即レス英会話』を使って、英会話を楽しく学習します。また、英語の歌を聞いてリスニング力をアップします。	テキスト『即レス英会話4月号』550円程、筆記用具、辞書(なくても良い)	テキスト『即レス英会話4月号』550円程、筆記用具、辞書(なくても良い)
	45	手編み	初心者の方には、手編みの基礎から学んで頂き、手編みの技術を活かして本人のオリジナル作品を編んでほしいです。 ※編み物の良さを知って楽しんでいただきたいです。	お手持ちのカギ針・棒針。 糸をお持ちの方はご持参下さい。 筆記用具	お手持ちのカギ針(3号～6号針)・棒針。 糸をお持ちの方は持ってきて下さい。 筆記用具
	46	はじめてのやさしい手品	簡単な手品	なし	なし