

# 中央公民館主催講座 姿勢改善ストレッチ & エクササイズ

講師：健康運動指導士、ピラティスインストラクター  
河崎 一衣さん

●期日 令和4年9月14日～10月26日 第2・4水曜日  
9/14 9/28 10/12 10/26 全4回

●場所 中央公民館 4F軽運動・音楽室

●時間 午前10時 ～ 正午

●対象 どなたでも 10名 姿勢改善につながる  
ストレッチ体操などを  
学び、日々の健康に  
役立てましょう

●費用 無料

●準備物 ヨガマット(お持ちの方)

●締切 令和4年9月6日(火) 午後5時まで

応募方法：中央公民館ウェブサイトまたは往復はがきか窓口で  
(窓口の場合はがき持参)



返信表

返信裏

往信表

往信裏

63円	申込者住所	何も書かない
申込者氏名		

〒861-0843	①講座名
63円	②住所
中央公民館	③氏名
姿勢改善	④年代
ストレッチ係	⑤電話番号
	⑥小学校区

QRコード  
での申込



# 講師:ひめ ひめの 先生

## 中央公民館主催講座

# まんがが似顔絵

### ●日 時●

9/14 9/28 10/12 10/26 11/9 11/23  
12/14 12/28 第2・4水曜 全8回

●時 間● 午後1時30分～3時30分

●場 所● 中央公民館

●対 象● 18歳以上の方(高校生は不可)定員10人

●費 用● 無 料

●申込み● 中央公民館ウェブサイトまたは往復はがき、窓口(窓口はがき持参)

●申込締切● 9月6日(火)午後5時必着



※イラストは講師作品ではありません。  
イメージです。



イラストの描き方、  
人物のとらえ方など  
コツを学びます

QRコードでの申込み



返信(表) 返信(裏) 往信(表) 往信(裏)

63円		63円 860-0843	①講座名
申込者住所	何も書かない	熊本市中央区草葉町	②郵便番号
申込者氏名		中央公民館	③住所名
		まんが似顔絵係	④氏名
		五番一号	⑤年代
			⑥電話番号
			⑦小学校区

熊本市中央公民館主催講座

# たのしい絵手紙講座

講師：日本絵手紙協会公認講師  
阿部 貴美子 先生

期日：令和4年9月14日～12月14日 第2・4水曜 全7回  
9/14、9/28、10/12、10/26、11/9、11/23、12/14

場所：中央公民館 6F大会議室

時間：午前10時～正午

対象：どなたでも 10人（定員を超えた場合は抽選）

費用：1回につき300円

準備物：なし（絵の具、筆、はがき等は講師が準備する）

締切：令和4年9月6日（火） 午後5時必着



筆の持ち方、用具の使い方、彩色の工夫など、初歩から学びます。絵の上手下手は関係なく、絵手紙を楽しみましょう。

応募方法：中央公民館ウェブサイト  
または往復はがきか窓口で  
（窓口の場合は、はがき持参）

返信表

返信裏

往信表

往信裏

63円	
申込者氏名	申込者住所
	何も書かない

63円 〒860-0843	
中央公民館 たのしい絵手紙講座係	熊本市中央区草葉町 五番一號
①講座名	②住所
③氏名	④年代
⑤電話番号	⑥小学校区



問い合わせ先  
中央公民館  
☎353-0151