



中央公民館 主催講座開催のご案内

受付中

【高齢者対象】中央公民館 主催講座 「シニアヨガ(10月開催)」

シニア世代(60 歳以上のため)の方のためのヨガ教室を行います。優しいヨガで、カラダのバランスを整え、柔軟性を高めてみませんか。動きやすい服装で参加ください。

【日時】令和8年10/7, 10/21, 11/4, 11/18, 12/2, 12/16(水曜日 全6回)

午後1時30分～午後3時30分

【会場】中央公民館 4階軽運動・音楽室(中央区草葉町5-1)

【講師】大村 香澄さん(ヨーガセラピスト)

【対象】60歳以上 【定員】12名 【参加費】無料 【締切日】9/25(金)

【持ち物】敷物(ヨガマットまたはバスタオル)、飲み物



中央公民館だより
しらかわ9月号

中央公民館 主催講座

「やさしいベビーマッサージ&ママケア(10月開催)」

赤ちゃん和妈妈が目を見合わせ、ベビーマッサージをしながら相互の理解を深めてみませんか

【日時】令和8年10/15, 11/5, 11/19, 12/3, 12/17(第1・3木曜日 全5回)

午前10時～11時30分

【会場】中央公民館 5階和茶室(中央区草葉町5-1)

【講師】東 優紀さん

【対象】5カ月～1歳児未満 と保護者 【定員】6組

【参加費】無料 【持参物】飲料水、バスタオル 【締切日】9/30(水)



熊本市中央公民館

〒860-0843 中央区草葉町5番1号
TEL 096-353-0151 FAX 096-353-0152
白川公園複合施設管理運営共同企業体



-9月休館日-

9/7 (月)
9/14 (月)
9/24 (木)
9/28 (月)

※9/21(月・祝)～23(水)
開館しています

中央公民館 教養講演会「防犯教室と健康体操」

詐欺被害を未然に防ぐために必要な知識と対処力を身につけ、

健康体操で心身の健康増進を図ってみませんか。

動きやすい服装で参加ください。

【日時】令和8年9月27日(日)午前10時～正午

【会場】中央公民館 7階ホール(中央区草葉町5-1)

【講師】防犯教室:島崎 愛梨さん(中央警察署生活安全課主任)

健康体操:園山 順子さん(中央公民館生涯学習自主講座講師)

【対象】どなたでも 【定員】50名 【参加費】無料

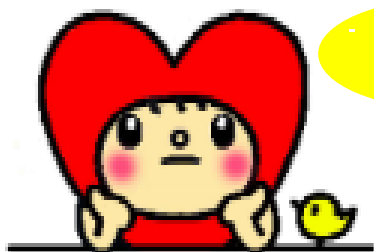
【持ち物】飲料水 【締切日】9/15(火)



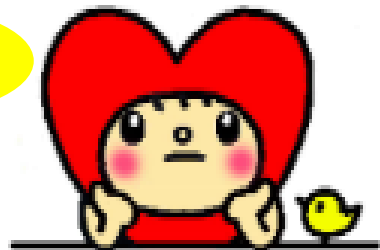
中央公民館 HP

お申込み方法は中央公民館ホームページ「主催講座のお申し込みはこちら」、「往復はがき」
「窓口」になります。窓口の場合は「郵便はがき」をご持参ください。熊本市在住の方、熊本市に通勤(通学)されている方が優先となります。定員を超えた場合は抽選となります。
詳しくは、中央公民館へお尋ねください。

【お問い合わせ】中央公民館 TEL096-353-0151



じんけんコラム ホツと♡スペース



ひとにやさしい、じぶんによさしい あたかい話題をとどけます！

自殺予防週間 ～思いやりの心で～

9月10日から16日は「自殺予防週間」です。私たちのまわりにも、毎日の生活の中で、悩みや不安を一人で抱えている人がいるかもしれません。心のつらさは、外からは見えにくいものです。本人は「大丈夫」と言っている、本当は助けを求めているかもしれません。私たちにできることは、むずかしいことではありません。思いやりの心で、身近な人の様子を気にかけることから始まります。家族や友人、近所の人などの様子が、いつもと違うと感じたら、「最近どう？」「無理していない？」と声をかけてみましょう。その一言で、相手の心を少し軽くすることができるでしょう。また、話を聞くときは、すぐに励ましたり、答えを出そうとしたりしなくても大丈夫です。まずは、相手の気持ちを受け止め、そばにただいてよいのです。つらい気持ちを抱えている人も、一人がまんする必要はありません。家族や友人、学校、職場、相談窓口など、話せる場所があります。助けを求めることは、恥ずかしいことではありません。自分を大切にするための大事な一歩なのです。この機会に、身近な人を思いやる気持ちを大切に、誰もが安心して暮らせる社会について、あらためて考えてみませんか。

公民館図書室だより

-9月休館日-
9/7(月)、9/14(月) **9/24(木)**、
9/28(月)

-利用時間-

●火曜～土曜 午前9時30分～午後8時
●日曜・祝日 午前9時30分～午後6時

【本の展示のお知らせ】「敬老の日 読書のすすめ2026」

9月21日の「敬老の日」にちなんで、シルバー世代にお勧めしたい本を集めました。どうぞご利用ください。



『あかちゃんのためのおはなしかい』

対象 0～2歳児程度
日時 9月4日(金)、18日(金)
10:30～(20分程度)
先着 7組程度



『ちびっこのためのおはなしかい』

対象 3歳程度からどなたでも
日時 9月12日(土)、26日(土)
10:30～(30分程度)
先着 7組程度



※当日、開始30分前から先着順で図書室にて受付を行います。

図書室で「読み聞かせ」をしていただけるボランティアを募集します。詳しくは図書室までお問い合わせください。



【9月ガラスケース展示】

『木の実と種子の手工芸』

(展示期間)9月1日(火)～30日(水)

※図書室では、ガラスケースにて作品展示をしていただける方を募集しています。詳しくは図書室まで。

今月の新刊紹介

一般	老いの品格 品よく、賢く、おもしろく	和田 秀樹 / 著
一般	トリノトリノ 鳥類学者がこっそり教える野鳥のひみつ 100	川上 和人 / 監修
一般	からだの厚みを薄くする	土屋 元明 / 著
一般	きれいな字が書けるための10章	町田 亘 / 編著
一般	旅の短篇集 秋冬	原田 宗典 / 著
児童	お金儲けしない経済学 食べものから考える<共>のしくみ	平賀 緑 / 著
児童	つかめ!理科ダマン 12	シン テフン / 作
児童	はじめてのこんちゅう 小学館の図鑑 NEO スタート	丸山 宗利 / 監修
児童	トイ・ストーリーのなかまをさがせ! 学研わくわくさがしえブック	Gakken / 出版
絵本	ももんちゃんころん	とよた かずひこ / さく・え