



中央公民館 主催講座開催のご案内

受付中

中央公民館 主催講座 「ポールウォーキング」

ウォーキングは有酸素運動であり、脂肪を燃焼することで肥満も解消され、代謝をよくすることができます。歩き方や運動強度・頻度・時間等を学びポールウォーキングを体験することで健康維持や生活習慣病の予防を図りませんか。

【日時】令和8年11/13、11/27、12/11、12/25(金曜日 全4回)

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)、館外ウォーキング

【講師】川津 登志枝さん(日本スキルウォーク協会、A級指導員)

【定員】20名 【参加費】無料 【締切日】10/31(土)



中央公民館だより
しらかわ
10月号

中央公民館 主催講座 「自分でからだを整えよう(後期)」

整体師の指導のもとに、ストレッチやマッサージで肩甲骨周りの筋肉をほぐし、からだの不調を解消しませんか。

【日時】令和8年10/22、11/26、12/24、(R9)1/28、2/25(木曜日 全5回)

【コース】①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～正午

【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】豊原 行男さん(KUMAMOTO 腰痛・肩こりケアセンター院長)

【対象】成人(高校生不可) 【定員】各コース12名

【参加費】無料 【持参物】飲料水、バスタオル 【締切日】10/12(月)



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



-10月休館日-

10/5 (月)
10/13 (火)
10/19 (木)
10/26 (月)

中央公民館 主催講座「たのしい絵手紙講座(後期)」

講師の指導のもと、絵手紙づくりの基礎から学び、一枚のはがきに思いを込めた作品づくりをします。絵の上手・下手に関係なく筆の持ち方や用具の使い方などを初歩から学びませんか。

【日時】令和8年10/28、11/11、11/25、12/9、12/23 (R9)1/13、1/27、2/10

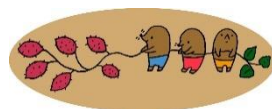
(水曜日全8回) 午前10時～正午

【会場】中央公民館 6階大会議室(中央区草葉町5-1)

【講師】阿部貴美子さん(日本絵手紙協会公認講師)

【対象】成人(高校生不可) 【定員】12名 【参加費】1回あたり500円

【持ち物】飲料水 【締切日】10/16(金)



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 あたたかい話題をとどけます！



世界メンタルヘルスデー!! World Mental Health Day

ご存知ですか？ 毎年10月10日は「世界メンタルヘルスデー」です。これは、オランダに本部を置く世界精神保健連盟（WFMH）が、1992年に心の健康の大切さについて理解を深め、偏見をなくし、正しい知識を広めることを目的として、この日を「世界メンタルヘルスデー」と決めました。その後、世界保健機関（WHO）も協賛し、正式な国際デー（国際記念日）となりました。先の令和8年熊本地震では、多くの方が被災され、避難生活や生活環境の変化によって大きな不安やストレスを抱えていらっしゃいます。災害による心身への影響は決して特別なものではなく、誰にでも起こり得る自然な反応です。被災された方の中には、将来への不安や孤独感、眠れない日々を経験している人も少なくありません。こうした心のつらさは外から見えにくいので、周囲の理解と支えが重要になります。人権とは、一人一人が尊厳をもって安心して暮らす権利です。心の不調を抱えた人が偏見の目で見られたり、助けを求めることをためらったりする社会であってはなりません。今こそ私たち一人一人が、被災された方々の思いに寄り添い、「大丈夫ですか」と声をかけることや、話を聴くことの大切さを考える機会にしたいものです。誰もが安心して支え合える地域づくりこそ、人権が尊重される社会への第一歩です。

公民館図書室だより

-10月休館日-
10/5（月）、10/13（火）
10/19（月）、10/26（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

【秋の読書週間 プレゼントのお知らせ】

「全国 秋の読書週間」(10/27(火)～11/8(日))の期間中、中央公民館図書室にて1度の貸出で5冊以上借りられた方に、粗品をプレゼントいたします。この機会にぜひご利用ください。(お1人様1回限り。品が無くなり次第終了です。)



『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 10月2日(金)、16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 10月10日(土)、24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。



【10月ガラスケース展示】

『ハンドクラフト小物、かごバッグ』

(展示期間)10月1日(木)～31日(土)

※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) 仕事と人生を変える勝間家電 勝間 和代／著
- (一般) 定年後のお金の悩み、解決します 荻原 博子／著
- (一般) その家、買ってはいけない 不動産屋が言わない、購入、投資、相続の真実 滝島 一統／著
- (一般) 生きる言葉 俵 万智／著
- (一般) さよならジャバウォック 伊坂 幸太郎／著
- (児童) 地図でわかる！国旗の由来ずかん 西村 まさゆき／著
- (児童) サイエンスコナンプレミアム 科学者の不思議 青山 剛昌／原作
- (児童) サイエンスコナンプレミアム 音の不思議 青山 剛昌／原作
- (絵本) アンパンマンとぶんぶんぶん やなせ たかし／作・絵
- (絵本) せかいをみてきたペンギンくん ハンス・アウグスト・レイ、マーガレット・レイ／作

