

生涯学習自主講座 受講生募集案内

生涯学習自主講座は「仲良く・楽しく学ぶ」を第一に行われます。「学び」を通し講師や講座生同士がより良い人間関係を築き、人生に潤いと豊かさをもたらす生涯学習の場です。講座生が自主的に運営することを基本として、学習の成果を地域に還元するように努めています。

1、生涯学習自主講座とはどんな講座

- 講座の内容 初心者向けの学習を基本とします。
- 開設期間 令和8年4月～令和9年2月（予定）
- 受講資格 熊本市内に居住、活動している方、通勤・通学している方。
- 受講料 有料です。講座により、金額が異なります。
（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、それぞれの講座で徴収されます。
- 実施回数 原則、月2回以内です。
- 開設 開設決定日 令和8年3月5日（木）時点で、一定人数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。

2、生涯学習自主講座自治会への加入について

- 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、生涯学習自主講座自治会が組織されております。自治会費は、お一人年間1,000円が必要です。
※複数受講しても1,000円です。

3、生涯学習自主講座の申込みについて

◆「投函方式」です。

公民館に備えた各講座の申込書に必要事項を記入し、申込箱に入れる「投函方式」で行います。お電話、Fax、ハガキ等での申込みはできません。

◆ 申込み（投函受付）期間は、令和8年（2026年） 1月4日（日）～2月12日（木）まで

（休館日除く）

- ※ 締切り後、定員を超えたら抽選をします。
- ※ 初心者優先（初めての方～2年目の方）となります。
- ※ 定員を超えたら補欠として受付します。

◆ 申込み（投函受付）時間は、原則として午前9時～午後5時までです。

◆ 記入及び投函場所は、2階事務室前のスペース

に用意しています。申込書と一緒に、準備物などをお知らせした募集案内を置いてありますので、各自お取りください。

- ◆ 2月13日（金）以後は2階窓口にて随時受け付けます。定員を超えている場合キャンセル待ちでの申込みとなり、定員に満たない場合は講座生とすることができます。

4、受講可否の結果の表示について

- ◆結果の表示は、令和8年（2026年）**3月10日（火）**の午前10時より開始します。

- ◆受講できるかの結果は、「**申込番号**」でお知らせします。

「**申込番号**」は、申込書に記載してあります。必ず「**控え**」を保管し、ご自分の「**申込番号**」をご確認ください。公民館からお一人お一人に結果のご連絡はしません。

- ◆以下の2つの方法でお知らせします。

① 公民館の館内掲示

② 中央公民館ホームページ

- ◆お知らせ方法は、以下の2通りです。

①申込人数が定員に満たない講座の場合

「定員以内でしたので、全員受講決定です。」と通知し、申込番号を表示します。（図①参照）

②申込人数が定員を超えた講座の場合

「抽選の結果、以下の通りです。」とし、
当選者の申込番号を表示します。また、キャンセル待ちの方の申込番号も表示します。（図②参照）

※キャンセル待ちとは…

当選者の中から辞退者が出た場合に
公民館から「受講できます」と連絡を入れる順番を表わしています。キャンセル1（キャ1）から順番に連絡を入れます。

| R6年度(2024年度)生涯学習自主講座 講座生決定(申込番号表示) | | | | |
|------------------------------------|------|-------|---------|------|
| 定員以内でしたので、全員受講決定です。 | | | | |
| ○○ □□講座 | | 定員 20 | | |
| | | 当選者 | キャンセル待ち | |
| 通番 | 申込番号 | 申込番号 | 順番 | 申込番号 |
| 1 | 1111 | 1999 | | |
| 2 | 2222 | 2111 | | |
| 3 | 3333 | | | |
| 4 | 4444 | | | |
| 5 | 5555 | | | |

（図① 定員に満たない場合）

| R6年度(2024年度)生涯学習自主講座 講座生決定(申込番号表示) | | | | |
|------------------------------------|------|-------|---------|--------|
| 抽選の結果、以下の通りです。（キャ＝キャンセル待ち） | | | | |
| ○○ □□講座 | | 定員 20 | | |
| | | 当選者 | キャンセル待ち | |
| 通番 | 申込番号 | 申込番号 | 順番 | 申込番号 |
| 1 | 1111 | 1999 | キャ1 | 59335 |
| 2 | 2222 | 2111 | キャ2 | 78447 |
| 3 | 3333 | 40223 | キャ3 | 97559 |
| 4 | 4444 | | キャ4 | 116671 |
| 5 | 5555 | | キャ5 | 135783 |
| 6 | 6666 | | キャ6 | 154895 |

（図② 定員を超えた場合）

- 受講が決定した方は、初回の学習日を必ず確認しておいてください。（年間の日程表をお取りください。）

✿ 開講式のご案内

- ① 日時：令和8年4月4日（土）午後2時～午後3時30分
- ② 場所：中央公民館7階ホール

令和8年度 熊本市中央公民館生涯学習自主講座《 47 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 | 土井 健一郎 | 7Fホール | 70 | ¥400 | 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 | 27 | ¥1,000 | 年2回 |
| 歌謡・合唱 | 3 | 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 | 50 | ¥800 | 全額 |
| | 4 | 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 |
| | 5 | 中央コーラス | 第①第③ | 金 | 10:00～12:00 | 麻生 いずみ | 7Fホール | 58 | ¥1,000 | 年2回 |
| | 6 | 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 | 50 | ¥2,000 | 2か月分 |
| 楽 器 | 7 | アコースティックギター | 第②第④ | 日 | 10:00～12:00 | 堀田 和也 | 4F (軽運動・音楽室) | 20 | ¥1,100 | 3か月分 |
| | 8 | ゼロからのフォークギター | 第②第④ | 日 | 13:30～15:30 | 堀田 和也 | 4F (軽運動・音楽室) | 20 | ¥2,000 | 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 | 30 | ¥3,000 | 毎月 |
| | 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 | ¥1,500 | 年2回 |
| 舞 踊 | 11 | 日舞 花柳如水会 | 第①第③ | 金 | 13:30～15:30 | 花柳 如水 (緒方 昌子) | 4F (軽運動・音楽室) | 10 | ¥3,300 | 3か月分 |
| 社 交 ダ ン ス | 12 | 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 | 25 | ¥1,000 | 3か月分 |
| | 13 | 社交ダンスみやこ会 | 第①第③ | 水 | 13:30～15:30 | 津野 都 | 7Fホール | 40 | ¥1,000 | 3か月分 |
| | 14 | サァ 踊ろう会 | 第①第③ | 水 | 10:00～12:00 | 石原 功二 | 7Fホール | 25 | ¥1,000 | 3か月分 |
| | 15 | ハイビスカス (フラダンス) | 第①第③ | 日 | 13:30～15:30 | 矢野真理子 | 4F (軽運動・音楽室) | 30 | ¥1,000 | 全額 |
| ダ ン ス・健 康 体 操・運 動 | ⑩⑥ | 笑顔のフラダンス・ レファ | 第②第④ | 火 | 13:30～15:30 | 荒木 幸子 | 4F (軽運動・音楽室) | 25 (20歳以上女性) | ¥1,500 | 3か月分 |
| | 17 | 創作フラメンコ アルマ中央 | 第①第③ | 水 | 19:00～21:00 | 水本 晴美 | 4F (軽運動・音楽室) | 18 (18歳以上 高校生不可) | ¥1,500 | 3か月分 |
| | 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 | 50 | ¥1,000 | 3か月分 |
| | 19 | 健康レクダンス ひまわり | 第②第④ | 金 | 13:30～15:30 | 松本 恵子 | 7Fホール | 30 | ¥1,000 | 全額 |
| | 20 | 手話ダンスさくら | 第②第④ | 水 | 13:30～15:30 | 濱洲 鏡子 | 5F 和茶室 | 15 | ¥500 | 年2回 |
| | 21 | 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) | 15 | ¥2,000 | 毎月 |
| | 22 | いきいき体操 | 第②第④ | 土 | 10:00～12:00 | 真木 久美子 | 7Fホール | 30 | ¥1,000 | 3か月分 |
| | ㉓ | ピラティス&体操 | 第②第④ | 金 | 19:00～20:30 | 園山 順子 | 5F 和茶室 | 15 | ¥1,500 | 全額 |
| | 24 | 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) | 24 | ¥1,000 | 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・健 康 体 操 運 動 | 25 | 卓 球 | 第①第③ | 火 | 10:00～12:00 | 平田 ゆりえ | 7Fホール | 20 | ¥1,000 | 3か月分 |
| | 26 | ボクシング&太極拳 エクササイズ | 第②第④ | 土 | 19:30～21:00 | 進 正志 大野 康夫 | 7Fホール | 30 | ¥1,000 | 3か月分 |
| | 27 | 健康太極拳 | 第②第④ | 火 | 13:30～15:30 | 荒木ひとみ | 7Fホール | 35 | ¥900 | 全額 |
| | 28 | 中央ベンガン | 第①第③ | 火 | 13:30～15:30 | 山口富美江 | 7Fホール | 20 | ¥1,400 | 全額 |
| 書 道・ペ ン 字 | 29 | やさしい書道 | 第①第③ | 金 | 10:00～12:00 | 黒岩 恵美 | 5F中会議室3 | 22 | ¥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 | 20 | ¥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 | 20 | ¥1,600 | 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 | 10 | ¥2,200 | 全額 |
| 漢 詩 | 33 | かな書道さくら | 第②第④ | 金 | 13:30～15:30 | 三藤 由美 | 5F中会議室3 | 24 | ¥1,000 | 全額 |
| | 34 | 漢詩入門 | 第①第③ | 水 | 9:30～11:30 | 泉田 学峰 | 6F小会議室 | 9 | ¥2,000 | 3か月分 |
| 短 歌 | 35 | 短歌教室「わかば」 | 第②第④ | 金 | 10:00～12:00 | 中山 みどり | 6F小会議室 | 20 | ¥1,250 | 全額 |
| | 36 | 茜(油絵) | 第①第③ | 火 | 13:30～15:30 | 中尾 和弘 | 5F中会議室3 | 20 | ¥2,000 | 3か月分 |
| 絵 画 | 37 | コスモス油彩 | 第①第③ | 木 | 13:00～16:00 | 上村 隆一 | 6F大会議室3 | 25 | ¥3,000 | 2か月分 |
| 七 宝 焼 | 38 | 七宝焼 | 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 | ¥3,000 | 2か月分 |
| | 40 | 肥後古流 | 第①第③ | 火 | 19:00～21:00 | 生田 裕美 | 5F 和茶室 | 13 | ¥3,500 | 毎月 |
| 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 | ¥4,500 | 毎月 |
| | 42 | 池坊華道(夜) | 第②第④ | 木 | 18:30～20:30 | 三宅 一華 | 6F小会議室 | 15 | ¥4,500 | 毎月 |
| 着 付 | 43 | 着付け | 第②第④ | 金 | 10:00～12:00 | 小山田久美子 藤野 光子 | 5F 和茶室 | 14 | ¥2,000 | 毎月 |
| 語 学 | 44 | 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 | 15 | ¥1,000 | 2か月分 |
| | ㉔⑤ | やさしい英会話 | 第②第④ | 火 | 19:00～21:00 | 村上麻奈美 | 5F中会議室3 | 15 | ¥1,500 | 年2回 |
| 手 芸 | 46 | 手編み | 第②第④ | 火 | 13:30～15:30 | 浅井 咲子 | 5F中会議室3 | 22 | ¥1,500 | 3か月分 |
| 園 芸 | 47 | みんなが先生 家庭菜園 | 第②第④ | 水 | 10:30～12:00 | 太田 州保 | 5F中会議室3 | 20 | ¥1,000 | 3か月分 |

※ まる数字のところは、今年度自治会に加入しない講座です。

令和8年度 生涯学習自主講座学習内容と準備物 <<2026.1.4. 現在>>

※ 準備物で不明な点は、講座申込時にお尋ねください。

| 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 | 肥後熊本にゆかりのある人物や背景など私たちの郷土の歴史について楽しく学べます。 そして講座を通じて知識向上と親睦を深め、活きがい作りの一助になればと願っています。 | 筆記用具、ノート | 初日に受講料(400円×受講月数)、自治会費(年1,000円)筆記用具、ノート |
| | 2 | 日本史を楽しむ会 | 肥後熊本の古代から現代まで。(熊本の歴史概略) 特に明治の熊本。 熊本洋学校教師ジェーンズの業績について。 | 筆記用具、ノート 前期(半年分)の受講料6,000円 | 筆記具、ノート 前期(半年分)の受講料6,000円 |
| 歌 謡 ・ 合 唱 | 3 | 歌謡サークル | 私達「歌謡サークル」は、井 ひでよ先生の指導により、最新の歌謡曲を譜面を見ながら全員で歌います。歌謡曲の特に大切な節回しや歌詞がないのに楽譜があるところは何度も練習します。2～3曲を同時に進行し、練習の結果大きく上手になっています。 | 筆記具、ノート、ボールペン(赤色、青色、黒色) またはサインペン(2～3色) ブルーのファイルを用意 | 筆記具、ノート、ボールペン(赤色、青色、黒色) またはサインペン(2～3色) ブルーのファイルを用意 |
| | 4 | 童謡唱歌なでしこ | 初心者向けのやさしい講座です。童謡、唱歌、懐メロ、フォークソング、ラジオ歌謡などをピアノ伴奏で合唱します。明るく、楽しい雰囲気がモットーです。歌の上手下手に関係なく、思い切り声を出し、四季折々の歌を楽しんでいます。ストレッチ、発声練習あり。 | 年間受講料 5,000円、 歌の本(心のうた)、筆記用具 | 年間受講料 5,000円、 歌の本(心のうた)、筆記用具 |
| | 5 | 中央コーラス | 毎月2回、四季折々の「季節の歌」や簡単な合唱曲を中心に、コーラスの響き合いを大切にしながら「歌うこと」を楽しんでいます。 | 特になし | 特になし |
| | 6 | 懐メロ歌声喫茶 | 昔なつかしい唱歌・童謡・流行歌などみなさんになじみやすい歌を大正琴、ギターの生演奏で歌います。心にしみる歌がいっぱいです。 声を出すことで健康をとりもどしたい方など、みなさんと会話を持ちながら1日の2時間という時間を楽しみましょう。 お待ちしております。 | 受講料(2か月分) 心のうた(本)※入会後講師に依頼する。 | 受講料(2か月分) 心のうた(本)※入会後講師に依頼する。 |
| 楽 器 | 7 | アコースティックギター | 好きな曲の弾き語り出来るようになる為の、基礎的な知識とテクニック等にを学んでいきます。 | ギター、チューナー、譜面スタンド、ピック、カポタスト、筆記具、ノート | ギター、チューナー、譜面スタンド、ピック、カポタスト、筆記具、ノート |
| | 8 | ゼロからのフォークギター | 初めはチューニングの仕方からギターの名称等必要なことを学びます。 アルペジオ・ストローク等、簡単なことを練習します。講座の終了時には、まったく弾けなかった人もできる様に指導していきます。 | ギター、チューナー、譜面スタンド、筆記用具、カポタスト、ピック | ギター、チューナー、譜面スタンド、筆記用具、カポタスト、ピック お持ちでない方には初回、講師より説明があります。 |
| | 9 | 大正琴入門(琴伝流) | 楽譜が読めない方歓迎です。 数字のボタンを押えながら弾く楽器です。 みんなで楽しい合奏をします。 | テキスト(大正琴入門編、弾こう歌おう大正琴) 筆記具、楽器の手持ちがあれば持参してください。 | テキスト購入(大正琴入門編、弾こう歌おう大正琴) 筆記具、楽器の手持ちがあれば持参してください。(ない方には借琴します。) |
| | 10 | 楽しいハーモニカ | 初心者を対象に基本から学べます。 そして自分が吹きたい曲、合奏、アンサンブル等いろんな楽しさを学んでいきます。 | ハーモニカ「C」・[Am]2本用意 | ハーモニカを持っている方はそれをお持ちください。 ない方は初回、講師が説明します。 |
| 舞 踊 | 11 | 日舞 <small>はなやぎじょすいかい</small> 花柳如水会 | 古典、流行歌、色々な振り付けの踊りがあります。感情、情景の表現が楽しいです。 | 着物(ゆかたでも良い) 足袋 | 扇子 |
| 社 交 ダ ン ス | 12 | 社交ダンス・さつき会 | 初心者大歓迎！！基本のステップを大切に第一歩からご指導致します。 学習内容 ・スタンダード・スローリズムダンス・タンゴ・ワルツ) ・ラテン・ジルバ・BOXルンバ・チャチャ・キューバルンバ・サルサマンボ・サンバ | 運動できる服装、受講料3,000円(3か月分) | ダンスシューズ |
| | 13 | 社交ダンスみやこ会 | 社交ダンスをやってみたい人も楽しく基本から学べ、経験者もレベルアップをめざせる講座です。ワルツ、タンゴ、ルンバを中心に練習します。 | ダンスシューズ、受講料3か月分 | ダンスシューズ、受講料3か月分 |
| | 14 | サア 踊ろう会 | 社交ダンスは認知症予防には最高の運動です。 サア！あなたも、ジルバ、ルンバ、ワルツ、タンゴ等の音楽で楽しく体を動かしませんか。 | ダンスシューズ | 特になし |
| ダ ン ス ・ 健 康 体 操 ・ 運 動 | 15 | ハイビスカス(フラダンス) | 初心者大歓迎 ストレッチで体をほぐしたあと、フラの音楽に癒されながら、簡単な基礎ステップとハンドモーションをつけた踊りを一曲ずつ仕上げていきます。 | 動きやすい服装(Tシャツ、ギャザースカート等) | 動きやすい服装(Tシャツ、ギャザースカート等) |
| | 16 | 笑顔のフラダンス・レファ | 曲の意味を理解し、景色を想像しながら楽しく踊りましょう!! ハンドモーション、ステップも基礎から丁寧に教えていただきます。 フラダンスが初めての方も安心して受講できます。 | フリースカート等、動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記具、月謝3か月(1,500円×3か月分) | フリースカート等、動きやすい服装、タオル、飲み物、筆記具、月謝3か月(1,500円×3か月分) |
| | 17 | 創作フラメンコ アルマ中央 | 今年度から新規に始まる講座です。 ココロもカラダも解き放って、裸足でできるオリジナルフラメンコ！ 初心者の方へもわかりやすく丁寧に教えていただきます。 カッコよく踊り、一緒に楽しい時間を過ごしませんか♪ | 月謝3か月分4,500円(1,500円×3か月) 自治会費(1,000円) 動きやすい服装、水分補給飲料、汗ふきタオル | 月謝3か月分4,500円(1,500円×3か月) 自治会費(1,000円) 動きやすい服装、水分補給飲料、汗ふきタオル |
| | 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。 | 運動のできる服装、上靴、飲み物 | 運動のできる服装、上靴、飲み物 |
| | 19 | 健康レクダンス ひまわり | 健康づくり、仲間作りを目標に心身の活性化を願って、まず、ストレッチで身体をほぐし、その後、様々なリズムのレクリエーションダンスを先生のご指導で基本ステップから練習し、仲良く、楽しく踊っています。 | お茶、上ぐつ、体操のできる服装 | お茶、上ぐつ、体操のできる服装 |
| | 20 | 手話ダンスさくら | 歌詞のこと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道です。覚えられるまでサポートします。 | なし | なし |
| | 21 | 健康体操 踊輝 | 体を柔らかくほぐしながらのストレッチ等 色々な曲に合わせてのダンスを楽しみながら踊る。 | 運動ができる服装、シューズ | 運動ができる服装、シューズ |
| | 22 | いきいき体操 | 第2第4土曜日午前中、素敵なお真木先生のユーモアのあるご指導で椅子に座って、骨折予防のストレッチ体操、音楽に合わせて健康ダンスをを適度な休憩と水分補給をしながら楽しく練習しています。 | 運動ができる服装 シューズ、水(水分補給) | 別にありません |
| | 23 | ピラティス & 体操 | 基本姿勢や呼吸法を学び、エクササイズをやります。 次に行う運動のためにストレッチを行います。 基本クラスなので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) 水やお茶等の飲み物 ※和室なのでシューズは要りません | 毎回使用するのでセラバンドとボールを講師より購入 |
| | 24 | ストレッチ & ピラティス | ストレッチ運動やピラティス呼吸法により、首・肩・腰等の全身のこった筋肉や関節の柔軟性を高めたり、身体をリラックスさせたりします。 | ヨガマット、ストレッチボール & ベルト 水、タオル、お手玉 | ヨガマット、ストレッチボール & ベルト 水、タオル、お手玉 |
| ス ポ ー ツ | 25 | 卓 球 | 初心者から経験者まで、明るく楽しい雰囲気の中で、ラリーなどを楽しみ、しかも講師の方が各人に応じた指導をしてくださいます。 | 卓球ラケット、卓球のできる服装、シューズ、水筒 受講料3,000円(1,000円×3か月) 自治会費1,000円 | 卓球ラケット、卓球のできる服装、シューズ、水筒 受講料3,000円(1,000円×3か月) 自治会費1,000円 |

令和8年度

生涯学習自主講座学習内容と準備物

＜2026.1.4. 現在＞

※ 準備物で不明な点は、講座申込時にお尋ねください。

| 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 |
|--------|----|--------------------|--|--|--|
| スポーツ | 26 | ボクシング & 太極拳 エクササイズ | ボクシングと太極拳、動と静の運動を組み合わせた年齢・性別に関係なく行えるエクササイズです。ボクシングの活発な運動は体力を向上させミット打ちはストレス発散に最適です。太極拳のゆるやかな動きと深い呼吸はリラックスを促し心身のバランスを整えます。 | 運動ができる服装、 室内用靴(靴底が薄く平らなものが望ましい)、 タオル、軍手、 飲み物(水分補給) | 運動ができる服装、 室内用靴(靴底が薄く平らなものが望ましい)、 タオル、軍手、 飲み物(水分補給) |
| | 27 | 健康太極拳 | 楊名時太極拳を中心に、準備運動→立禅→甩手(スワイショウ)→八段錦、楊名時太極拳24式・部分稽古など | 運動ができる服装 太極拳シューズまたは靴底が柔らかい上靴 飲み物(水分補給) | 運動ができる服装 太極拳シューズまたは靴底が柔らかい上靴 飲み物(水分補給) |
| | 28 | 中央ベンガン | 鞭杆(ベンガン)という木の棒を使い、ゆったりとした速さで、丁寧に体を動かす事により姿勢維持、バランス能力の向上、柔軟性、肩こりなどにも効果が期待できます。 | 運動が出来る服装・上靴 鞭杆もしくは至2㎝長さ1m位の木の棒 | 運動が出来る服装・上靴 至2㎝長さ1m位の木の棒 |
| 書道・ペン字 | 29 | やさしい書道 | 初心者から経験者まで習熟度に応じて、ていねいな講師の指導を受けることができます。用意されたお手本にそって練習し、添削とアドバイスを受けながら、くり返し練習することによって書く事の楽しさを味わえる教室をめざしています。 | 書道具一式 | 書道具一式 |
| | 30 | ペン習字入門 | 初めての方には、2〜3か月、先生から「ひらがな、カタカナ」の指導を受け、その後、楷書、行書、連綿を練習し、先生が個人練習を添削されるので、先生のとなりでペンの動き等を確認し、自宅でも練習し、次回練習紙提出し、添削のペンの動きを確認する。 | 筆記用具(使い慣れたもの、ペン、毛筆、ボールペンなど)、練習用紙(罫線入りノート・便箋等) 受講料年間一括:¥1,000×10か月(4月納入) | 筆記用具(使い慣れたもの、ペン、毛筆、ボールペンなど)、練習用紙(罫線入りノート・便箋など) 受講料年間一括:¥1,000×10か月 4月納入 |
| | 31 | おがわ(漢字書道) | 古典などから習いたいものの臨書をする | 書道道具(用具)一式 | 書道道具(用具)一式 |
| | 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致します。 | 毛筆(大筆)、下敷(半紙)、文鎮、漢字用の半紙、硯、墨池、筆記用具 | 毛筆(大筆)、下敷(半紙)、文鎮、漢字用の半紙、硯、墨池、筆記用具 |
| | 33 | かな書道さくら | 書道用具の扱い方から始まり、いろいろな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) 筆記道具(ノートと鉛筆) | 書道用具一式(小筆、硯、墨、紙、文鎮、下敷) 筆記道具(ノートと鉛筆) |
| 漢詩 | 34 | 漢詩入門 | 漢詩の読み方、味わい方、作り方を勉強し、自ら詩文を作成します。初心者の方でも、漢詩が作れるようになります。 | ノート、筆記具、漢和辞典 | ノート、筆記具、漢和辞典 |
| 短歌 | 35 | 短歌教室「わかば」 | 日本に古くから伝わる定型詩の短歌を学んでいます。日常の暮らしの中で感じたこと、気づいたこと、思ったことなどを5・7・5・7・7のリズムで31文字にまとめます。紙と鉛筆またはスマホのメモ帳などで作り、毎回2首を提出し講師に講評、添削をしていただきます。 | 筆記用具 | 特になし |
| 絵画 | 36 | 茜(油絵) | 油彩で、具象画、風景、静物、人物を描きます。年に2回位は屋外でスケッチ会もやります。又年1回は、外部ギャラリーで展覧会を行います。新人からベテランまで、講師の先生が力量に応じて指導されます。楽しく伸び々描くのがモットーです。 | スケッチブック、油絵や水彩道具、キャンバス等 | スケッチブック、油絵や水彩道具、キャンバス等 |
| | 37 | コスモス油彩 | ・教室内での静物、人物 ・教室外での写生を年2回実施 ・定期的に作品発表(1〜2年に1度 県立美術館分館にて開催) | 油絵道具 | 油絵道具 |
| 七宝焼き | 38 | 七宝焼き | ・市販の材料(カット済みの銅板セット)を教室に用意しています。お好きな物を購入していただき、講師の指導のもと、釉薬やフリットというガラス片などを盛りつけ焼きあげます。色の選び方、ピースの使い方などを学習します。アクセサリーや額絵(風景・干支など)を作成します。 | 受講料(前期分)、ハサミ、水入れカップ、道具入れ袋、ティッシュペーパー、新聞紙 | 受講料(前期分)、七宝焼釉薬セット、焼成用具の代金が必要となります。前に使用された物があれば不足分だけで結構です。 |
| 茶道 | 39 | 茶道表千家(昼) | 茶道表千家の作法を勉強します | | 懐紙、フクサ等(来られてから説明します) |
| | 40 | 肥後古流 | 肥後古流(的々社)は、細川藩に伝わる武家の茶道 敷居の高いと思われがちな茶道ですが、やさしく楽しく学習いたします。 | 懐紙、白いくつ下 | 懐紙、白いくつ下 |
| 華道 | 41 | 池坊クラブ(昼) | 池坊の花型を基本に、暮らしに彩りをそえる花のある暮らしを提案します。生花、自由花を選択できます。 | 1回目から受講料(花代)がかかります。 | 受講料4,500円＋自治会費1,000円 お持ちならば花バサミ(講義中貸出も出来ます) |
| | 42 | 池坊華道(夜) | いける花はお生花か盛花か選択できます。最初は各自花々を剪定していきます。その後、先生より各自いけなおしていただき、生け方の手ほどきをしてもらいます。お花は先生が準備していただき、一回分が千円です。全く受講されない月でも二千円がかかります。 | 花バサミ、花を包むもの | 花バサミ、花を包むもの |
| 着付け | 43 | 着付け | 1人で着物や浴衣の着付け・帯結びができるように勉強します。 | 着物、帯、和装小物 | 着物、帯、和装小物 ※お持ちでない方は講座でお貸しします。 |
| 語学 | 44 | シニアの為の英会話 | 初心者や簡単な英会話を理解できる人等を対象として、ヒアリングによる学習や簡単な日常使用する英会話を楽しく学びます。 | 筆記具 | 筆記具 |
| | 45 | やさしい英会話 | 先生が作成したプリント等を使用して、「自分から英語を話す」を目標に先生や受講者同士での対話を中心に進めていきます。会話の内容は簡単な挨拶や自己紹介から、いろいろなシーンに合わせた日常的によく使うフレーズを学んでいきます。。 | 筆記具・ノート | 筆記具・ノート |
| 手芸 | 46 | 手編み | 手編みが初めての方も基礎から学べます。 たわしからセーター、コートまで、先生が一人一人優しく教えてくださいます。皆さん、和気あいあいと楽しく学んできます。 | 編み針、毛糸 | 編み針(編み棒) |
| 園芸 | 47 | みんなが先生 家庭菜園 | 家庭で育てる野菜のつくりかた。種まきから育苗てまでスライド(パワポ)で解説し、質問にこたえる。 | 筆記用具 2回目受講のとき 受講料3,000円(1,000円×3か月分) | 筆記用具 |