

「学び」の気持ち、応援します

途中入講
できます

2026年度
受講生募集!!

熊本市中央公民館カルチャー講座

①日程 ②時間 ③講師 ④受講料 ⑤見学・体験日時(行っていない講座もあります)

デコ巻き

〈対象:どなたでも〉

作って楽しい食べておいしい!
デコ巻きを作りましょう*
お弁当や食卓も華やかになりますよ*



①4/3~9/4 原則第1金曜(全6回)
②10:00-12:00 ③そうだ まさみ
④¥17,820円(1回あたり¥2,970) ⑤なし

enjoyベジフルライフ

〈対象:どなたでも〉

旬のお野菜を中心に「ココロ」と「カラダ」を元気にしてくれるお料理を学びましょう。
野菜ソムリエ上級プロの講師が素敵なレシピを伝授します!



①4/9~9/10 原則第2木曜(全6回)
②10:00-12:00
③持田 成子
④¥24,420(1回あたり¥4,070) ⑤なし

魚料理の会

〈対象:どなたでも〉

当講座では「魚」のさばき方をイチから学びます!
美味しい魚と、旬の食材を組み合わせ合わせた料理をあなたの自慢の一品にしませんか?



①4/12~9/27 原則第2・4日曜(全12回)
②10:00-12:00
③岡崎 慎也
④¥29,040(1回あたり¥2,420) ⑤なし

時短ごはん

〈対象:どなたでも〉

とっておきの時短レシピを知っておけば、毎日健康で充実した日が送れるようになるかも!?



①4/21~9/15 原則第3火曜(全6回)
②10:00-12:00
③そうだ まさみ
④17,820円(1回あたり2,970円)
⑤なし

こどもお料理塾

〈対象:小学4年生~小学6年生〉

「食べることは生きることの基本」をモットーとする講師がつくる楽しさもお伝えします。



①4/11~9/12 原則第2土曜(全6回)
②10:00-12:00
③持田 成子
④¥16,500(1回あたり¥2,750)
⑤なし

お料理教室を受講される方へ

※初回講座日の3日前までにお支払いがない場合は、材料準備の関係上、受講頂けない場合がございます。
※受講される場合は、必ず事前にお申し込み・お支払いが必要です。開講後のキャンセルによるご返金は出来ません。
※欠席の場合、材料のお渡し等は行っておりません。またご返金も行っておりません。
※諸事情により日程変更や会場変更を行う場合があります。日程変更や会場変更によるご返金は行いません。

☎096 353-0151
【受付:9:00-17:30】

肥後銭太鼓体操

〈対象:どなたでも〉

銭太鼓は日本民族楽器の一種で、銭の触れ合う音を利用したリズム楽器です。正しい銭太鼓の振りを年齢に応じ無理なく優しく指導します。格式ばらず気軽に楽しく習得できます。上手くて笑ひ、失敗して笑ひ、友達の輪が広がります。



①4/12~9/13 原則第2日曜(全6回)
②14:00-15:00 ③徳永 恵津子
④¥7,920(1回あたり¥1,320) ⑤ご相談ください

微笑禅ホームヨーガ(金曜午前/土曜午後)

〈対象:どなたでも〉

「ゆったりと 自然に 微笑んで」をモットーに、アーサナ(ポーズ)を楽しむ呼吸法を学びます。毎月テーマを設けて進めていくためとてもわかりやすく、経験に関係なくどなたでも満足感を味わうことができます。



①金曜=4/3~9/25 原則毎週金曜(全24回)
土曜=4/4~9/19 原則第1・3・5土曜(全14回)
②金曜=10:00-11:30/土曜=14:00-15:30
③仲田 環ほか
④金曜=¥36,960(1回あたり¥1,540)
土曜=¥21,560(1回あたり¥1,540)
⑤ご相談下さい

ココロつながる健康づくり

〈対象:どなたでも〉

習慣的な運動は、筋力アップと認知症予防に効果があることがわかってきました。笑いを交えながら、無理のない範囲で、体を動かすことからスタートしましょう!

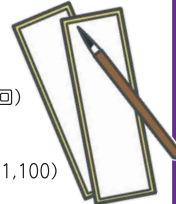


①4/2~9/17 原則第1・3・4・5木曜(全18回)
②10:00-12:00
③吉田 晃
④¥19,800(1回あたり¥1,100)
⑤ご相談下さい

肥後狂句入門

〈対象:18歳以上〉

“熊本弁”を用い、ウィットに富んだ言葉と風刺のある作品が多いと言われる「肥後狂句」。その本当のおもしろさを、基本から楽しく学んでみませんか?



①4/9~9/17 原則第2・4木曜(全12回)
②10:30-12:00
③野方 鈍牛
④¥13,200(1回あたり¥1,100)
⑤ご相談下さい

第2期 角かおるの幸せを引き寄せる占い(初級)

〈対象:18歳以上〉

生年月日で占う「九星気学」を楽しむ講座です。九星気学の学びで「新たな自分」を発見してみませんか?



①7/9~9/17 原則毎週木曜日(全10回)
②18:30-19:30
③角 かおる(東洋易学学会 教授)
④¥10,000(1回あたり¥1,000) ※テキスト代込
⑤初回体験無料に対応します(初めての方限定)

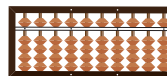
そろばんで脳トレ!!

〈対象:どなたでも〉

そろばんは「脳と指先の健康法」として注目されています。脳トレのゲーム感覚でそろばんを楽しみませんか。

NEW

①7/1~9/16 原則第1・3水曜(全6回)
②10:00~11:15 ③池邊 誠
④6,600円
※教材費別途(1回あたり1,100円)
⑤ご相談ください



はじめての論語

〈対象:18歳以上〉

「論語」は人間性や人格を磨くための教訓集です。わかりやすく楽しく解説します。

①4/10~9/25 原則第2・4金曜(全12回)
②10:30-11:30
③松崎 昇
④¥13,200(1回あたり¥1,100)
⑤ご相談下さい

健康マージャン入門

〈対象:18歳以上〉

①4/1~9/30 原則毎週水曜(全24回)
②13:00-16:00
③梅田 昌弘ほか
④¥26,400(1回あたり¥1,100)
⑤ご相談下さい

満員

全講座共通お支払いについての注意点

※受講される場合は、必ず事前にお申し込み・お支払いが必要です。開講後のキャンセルによるご返金は出来ません。
※諸事情により日程変更や会場変更を行う場合があります。日程変更や会場変更によるご返金は行いません。
※欠席など自己都合による返金は行いません。
※受講希望者が少ない場合は開講しない場合もございますのでご了承ください。

☎096 353-0151 【受付:9:00-17:30】

お申し込み・お問い合わせ

熊本市中央公民館

☎096-353-0151(受付9:00~17:30)

