

はじめよう「美活」



カラダもココロも
リフレッシュ。

2025年 3期
10月 START

受講生募集!
【対象:18歳以上】

火曜日

ZUMBA
【10:00-11:00】

ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスフィットネスエクササイズです。ワクワクするような音楽に魅了されながら、パーティのように楽しむことができます!



講師
片山 優子

スタイルアップピラティス
【11:15-12:15】

姿勢改善や美しいボディラインを作ることを目的としたクラスです。正しい骨盤のポジションや自分の体の使い方のクセを知ること、自分で自分の体をコントロールすることができます。



講師
SAKURA

リラックスヨガ
【19:00-20:00】

ヨガのポーズと深い呼吸を繰り返しながら、一日活動してきた体を癒していくクラスです。日中高まった神経を鎮め、自律神経のバランスを整えながら心地の良いヨガの時間を過ごしましょう!



講師
福田 仁美

姿勢改善ピラティス
【20:15-21:15】

今注目の体幹トレーニングです。肩こり体の歪みや偏りを改善して、美しい姿勢やボディラインを手に入れることができます。基本から丁寧に進めますので、初心者の方でも気軽にご参加頂けます。

木曜日

骨盤調整ヨガ
【13:00-14:00】

骨盤のゆがみやずれを無理なく調整することで、体全体の動きがスムーズになります。この講座では、ご自宅で出来る簡単な動きからスタートしますので、初心者の方でも、安心です!



講師
東 優紀

Lets' ピラティス
【14:15-15:15】

今注目の体幹トレーニングです。お腹周りのエクササイズにより、美しい姿勢やボディラインを手に入れることができます。基本から丁寧に進めますので、初心者の方でも気軽にご参加頂けます。

体幹・美尻ヨガ
【19:00-20:00】

体幹を意識しながら筋力アップを中心としたトレーニングをすることで、女性らしい「美尻」を目指します。あまり、運動したことのない方でも気軽に参加いただけます!



講師
渡邊 圭子

ビューティーペルヴィス
【20:15-21:15】

普段の生活で知らぬ間に歪んでいくと言われている身体。この講座では、骨盤にポイントを置き、骨格や身体の歪みを調整していきます。

金曜日

デトックスヨガ
【19:00-20:00】

心と体に溜まった疲れや不要ものをスッキリ流して、軽やかな自分へ。深い呼吸とゆったりとした動きで、代謝アップ・むくみ解消・リフレッシュ効果が期待できます。初心者の方も安心してご参加いただけるやさしいヨガです。



講師
竹下 雅子

SCHEDULE ●…火曜日クラス ●…木曜日クラス ●…金曜日クラス

2025年 9月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

2025年 10月						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

2025年 11月						
日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29

2025年 12月						
日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

全10回/60分
¥12,000

ワンコイン
体験会有

途中入会
OK!!

駐車場2時間減免有
※満車の場合、近隣の駐車場をご利用
いただく場合がございます。

【ワンコイン体験会】

木曜講座10月9日(木)・金曜講座9月26日(金)
※火曜日の講座に関しましては3期の体験会はございません。

お申し込み・お問い合わせ

熊本市中央公民館 ☎096-353-0151

〒860-0843 熊本市中央区草葉町5番1号

途中からでも入会可能です。お問い合わせ下さい

【HP】<https://www.shirakawa-chuo-cc.com>

【開館時間】9:00~22:00 【休館日】月曜日(祝日の場合は直近の平日)・年末年始



「学ぶ」の気持ち、応援します

途中入講
できます

2025年
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♪
デコ巻きを作しましょう☆
お弁当や食卓も華やかになりますよ☆



①10/3~3/13 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!



①10/9~3/12 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た料理をあなたの自慢の一品にしませんか?



①10/12~3/22 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

NEW

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!?



①10/21~3/17 原則第3火曜(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。



①10/11~3/14 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

※初回講座日の前々日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。



①10/12~3/22 原則第2日曜(全5回)(12月はお休み)
②14:00-15:00 ③徳永 恵津子
④¥6,600(1回あたり¥1,320) ⑤ご相談下さい

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)を楽しみ呼吸法を学びます。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=10/3~3/27 原則毎週金曜(全23回)
土曜=10/4~3/21 原則第1・3・5土曜(全13回)
②金曜=10:00-11:30/土曜=14:00-15:30
③仲田 環ほか
④金曜=¥35,420(1回あたり¥1,540)
土曜=¥20,020(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!

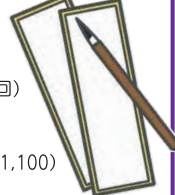


①10/2~3/26 原則第1・3・4・5木曜(全19回)
②10:00-12:00
③吉田 晃
④¥20,900(1回あたり¥1,100)
⑤ご相談下さい

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?



①10/9~3/26 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3期募集 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?



①10/2~12/11 原則毎週木曜(全10回)
②19:00-20:00
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)

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、メジャーリーグで大活躍中の大谷翔平選手も愛読書の一つにしています。そんな「論語」をわかりやすく楽しく解説します。



①10/10~3/27 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〉

『健康マージャン』が認知症予防に効果があると人気を呼んでいます。日常のストレスを発散。お友達とゲームをしながら仲間づくり、生きがいづくりが出来ます。



①10/8~3/25 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

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下さい。

☎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)

