

7月
スタート!

「学び」の気持ち、応援します

熊本市中央公民館カルチャー講座

受講生
募集

途中からでも入会可能です。お問い合わせ下さい

(1)日程 (2)料金 (3)講師 (4)受講料 (5)体験日時 (体験がない講座は別途要)

スタイルアップピラティス

(対象: 18歳以上)

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「呼吸のポジション」や自分の体の使い方のクセを知ることで、自分の体のことをコントロールすることが出来ます。

- ①7/12・26・8/2・9・16・23・30
9/6・13・27 9
(全10回)
- ②11:15-12:15
- ③SAKURA
- ④¥12,000
- ⑤7月5日W



ZUMBA

(対象: 18歳以上)

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るなら、バーナーのように燃焼することが出来ます!

- ①7/12・26・8/2・9・16・23・30
9/6・13・27 9
(全10回)
- ②10:00-11:00
- ③中山 優子
- ④¥12,000
- ⑤7月5日W



骨盤調整ヨガ

(対象: 18歳以上)

骨盤の中か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、ご自宅でも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!

- ①7/21・28・8/4・18・25・9/1・8・15・22・29 9(全10回)
- ②骨盤調整ヨガ=13:00-14:00
- Lets'ピラティス=14:15-15:15
- ③奥 佳紀 @¥12,000
- ④7月14日W



Lets'ピラティス

(対象: 18歳以上)

今注目の体験トレーニングです。お腹周りのエクササイズにより、美しい姿勢やポキッタンを手に入れることが出来ます。基本から丁寧に進めますので、初心者の方でも気軽に受講頂けます。

ワンコイン(¥500) 体験会日程のご案内

- ZUMBA ……7月5日(火曜)
- スタイルアップピラティス ……7月5日(火曜)
- リラックスヨガ ……7月5日(火曜)
- 姿勢改善ピラティス ……7月5日(火曜)
- 骨盤調整ヨガ ……7月14日(木曜)
- Lets'ピラティス ……7月14日(木曜)
- 体幹・美尻ヨガ ……7月14日(木曜)
- ビューティーベルヴィス ……7月14日(木曜)

※事前の申し込みが必要です
☎96 353-0151
受付=9:00-17:30

リラックスヨガ

(対象: 18歳以上)

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よいヨガの時間を過ごしましょう!

- ①7/12・26・8/2・9・16・23・30・9/5・13・27 9(全10回)
- ②リラックスヨガ=19:00-20:00
- 姿勢改善ピラティス=20:15-21:15
- ③堀田 由美 @¥12,000
- ④7月5日W



姿勢改善ピラティス

(対象: 18歳以上)

今注目の体験トレーニングです。日々の体の歪みや傾きを改善して、美しい姿勢やポキッタンを手に入れることが出来ます。基本から丁寧に進めますので、初心者の方でも気軽に受講頂けます。

体幹・美尻ヨガ

(対象: 18歳以上)

体幹を意識しながら腸活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!

- ①7/21・28・8/4・18・25・9/1・8・15・22・29 9(全10回)
- ②体幹・美尻ヨガ=19:00-20:00
- ビューティーベルヴィス=20:15-21:15
- ③渡邊 実子 @¥12,000
- ④7月14日W



ビューティーベルヴィス

(対象: 18歳以上)

普段の生活で知らぬ間に崩れて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。

enjoy ベジフルライフ

(対象: どなたでも)

毎のお野菜を中心に「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丁寧なレクチャーを行います!

- ①4/14 ~ 9/8 原則第2木曜(全6回)
- ②10:00-12:00
- ③持田 成子
- ④¥14,400(1回あたり¥2,400)
- 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、材料準備の都合上、受講頂けない場合がございます。
- ※受講料は材料費込の金額です。
- ※写真はすべてイメージです。

☎96 353-0151
受付=9:00-17:30

お料理教室の受講上の注意事項

熊本市より公民館施設の利用に向けたガイドライン等が示されており、調理室の利用にあたって以下の7つが定められています。

- ①入室(利用)人数の制限: 調理台1台につき1人を基本とする。
 - ②対面せず、一方を向く。
 - ③調理中に手洗いを頻りに行う。調理中、顔などを触った場合や共有のものに触れたときなど消毒手指消毒を行う。
 - ④他人の食料、調理器具、調理台には触らない。
 - ⑤マスク着用。(利用者各自準備する。)
 - ⑥試食時は2m以上間隔をとり対面しない。2方向以上での15分間の換気を行う。試食は本人が調理したものとし、食後は控えるように協力依頼。
 - ⑦料理の持ち帰りは禁止。
- 皆様にはご不便とご迷惑をお掛けしますが、以上を遵守の上ご受講ください。ご協力の程宜しくお願い申し上げます。

肥後鏡太鼓体操

(対象: どなたでも)

鏡太鼓は日本民族楽器の一種で、鏡の触れ合う音を利用したリズム楽器です。正しい鏡太鼓の振りを年齢に応じ無理なく楽しく習得します。格式ばらず、気軽に楽しく習得できます。上手くできて笑い、失敗して笑い、友達の間が広がります。

- ①4/10 ~ 9/11 原則第2日曜(全6回)
- ②14:00-15:00
- ③藤原 真生子
- ④¥7,920(1回あたり¥1,320)
- ⑤ご相談ください



ミニ争

(対象: どなたでも)

昔話のお手と争き方は同じで、短時間で簡単な争き方が分かるように工夫されています。お手に興味はあるけど難関が高くて挑戦できなかった方も気軽に始めましょう。

- ①4/24 ~ 9/25 原則第4日曜(全6回)
- ②10:00-11:30
- ③藤原 真生子
- ④¥8,580(1回あたり¥1,430)
- ⑤ご相談ください



楽しみ方上手! 大正琴【弓】

(対象: どなたでも)

ボタンを押さえて弾くだけでメロディーが奏でられます。初めての方でも大切なポイントさえつかんだら魅力的な音色と表現を手に入れることが出来ます。

- ①4/10 ~ 9/11 原則第2日曜(全6回)
- ②10:00-11:30
- ③藤原 成子
- 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: 18歳以上)

「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)を楽しく呼吸法を学びます。やさしいアーサナも、心を込めて丁寧に行うことにより、いつの間にかストレスが解消し、心身が軽やかになります。毎月テーマを設けて進めていくのでとてもわかりやすい講座です。経験に関係なくどなたでも満足感をお楽しみいただけます。

- ①金曜=4/1 ~ 9/30 原則毎週金曜(全24回)
- 土曜=4/2 ~ 9/17 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中田 瑞穂か
- 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



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。
- ※新型コロナウイルス感染症のリスクレベル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。
- ※受講希望者が少ない場合は開講しない場合がございますのでご了承下さい。

☎96 353-0151 受付=9:00-17:30

はじめての論語

(対象: 18歳以上)

人の生き方や考え方など、私たちにとって「生きるための教訓書」とも言われる論語。先人たちの、清く正しくならねばならぬ生き方を一緒に楽しく学びましょう。

- ①4/8 ~ 9/30 原則第2・4土曜(全12回)
- ②10:30-11:30
- ③松崎 昇
- ④¥14,400(1回あたり¥1,200)
- 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」。その本質のおもしろさを、基本から楽しく学んでみませんか?

- ①4/14 ~ 9/22 原則第2・4木曜(全11回)
- ②10:30-12:00
- ③野方 真由
- ④¥13,200(1回あたり¥1,200)
- ⑤ご相談下さい

きものの着装と日常マナー

(対象: どなたでも)

本講座では、着付けや和装小物の知識から、実際の着装と立ち居振る舞いを学びます。また、日常マナーでは、お辞儀と挨拶などの首筋の所作を美しく足せるマナーを学びます。正しい立ち居振る舞いやマナーを身につけて、より美しく着物を着こなしましょう!

- ①4/6 ~ 9/14 原則毎水曜(全21回)
- ②19:00-20:30
- ③石村 優三枝
- ④¥36,960(1回あたり¥1,760)
- ⑤ご相談下さい

