

4月  
START

# 「学び」の気持ち、応援します

受講生  
募集

熊本市中央公民館カルチャー講座

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時間 ③講師  
④受講料 ⑤体験日時(体験がない講座もあります)

## 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ながら、パーティのように楽しむことができます!

①4/9・16・23・5/14・21・28、  
6/4・11・18・25㉿  
(全10回)

②10:00-11:00  
③片山 優子  
④¥12,000  
⑤4月2日㉿



## 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。

①4/9・16・23・5/14・21・28、  
6/4・11・18・25㉿  
(全10回)

②11:15-12:15  
③SAKURA  
④¥12,000  
⑤4月2日㉿



## 骨盤調整ヨガ

〈対象:18歳以上〉

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!

①4/11・18・25・5/9・16・23・30・6/6・13・20㉿  
(全10回)

②骨盤調整ヨガ=13:00-14:00  
ピラティス=14:15-15:15  
③東 優紀 ④¥12,000 ⑤4月4日㉿



## Lets'ピラティス

〈対象:18歳以上〉

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。

## ワンコイン(¥500)体験会日程のご案内

- ZUMBA ……4月2日(火曜)
- スタイルアップピラティス ……4月2日(火曜)
- リラックスヨガ ……4月2日(火曜)
- 姿勢改善ピラティス ……4月2日(火曜)
- 骨盤調整ヨガ ……4月4日(木曜)
- Lets'ピラティス ……4月4日(木曜)
- 体幹・美尻ヨガ ……4月4日(木曜)
- ビューティーベルヴィス ……4月4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良いヨガの時間を過ごしましょう!

①4/9・16・23・5/14・21・28・6/4・11・18・25㉿(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福田 仁美 ④¥12,000 ⑤4月2日㉿



## 姿勢改善ピラティス

〈対象:18歳以上〉

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。

## 体幹・美尻ヨガ

〈対象:18歳以上〉

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、運動したことがない方でも気軽に参加いただけます!

①4/11・18・25・5/9・16・23・30・6/6・13・20㉿  
(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 圭子 ④¥12,000 ⑤4月4日㉿



## 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。

## 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!



①4/11~9/12  
原則第2木曜(全6回)  
②10:00-12:00  
③持田 成子  
④¥21,120(1回あたり¥3,520) ⑤なし

## こどもお料理塾

〈対象:小学4年生~小学6年生〉

野菜ソムリエ上級プロの講師が包丁の握り方などの基礎からゆっくり教えます。一緒にお料理を楽しみましょう。



①4/13~9/14  
原則第2土曜(全6回)  
②10:00-12:00  
③持田 成子  
④¥13,200  
(1回あたり¥2,200)  
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?



①4/14~9/22  
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

## 肥後銭太鼓体験

〈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。上手くて笑いで、失敗して笑い、友達の輪が広がります。



①4/14~9/8  
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

## 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。

☎96 353-0151 [受付=9:00-17:30]

## 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。

☎96 353-0151 [受付=9:00-17:30]

## 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=4/5~9/27原則毎週金曜(全24回)  
土曜=4/6~9/21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=¥36,960(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!



①4/4~9/26 原則第1・3・4木曜(全20回)  
②10:00-12:00  
③吉田 晃  
④¥22,000(1回あたり¥1,100)  
⑤ご相談下さい

## 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、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。

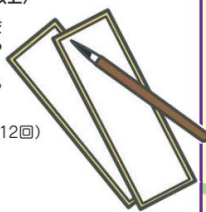


①4/12~9/27  
原則第2・4金曜(全12回)  
②10:30-11:30  
③松崎 昇  
④¥13,200(1回あたり¥1,100)  
⑤ご相談下さい

## 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?



①4/11~9/26 原則第2・4木曜(全12回)  
②10:30-12:00  
③野方 純牛  
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。



①4/3~9/25原則毎週水曜(全26回)  
②13:00-16:00  
③梅田昌弘ほか  
④¥40,040(1回あたり¥1,540)  
⑤ご相談下さい