4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）

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で、自分で自分の体をコントロールすることができます。

①4/12・19・26・5/10・17・24・31・6/7・14・21（火）（全10回）
②11:15-12:15
③SAKURA
④¥12,000
⑤4月5日（火）

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!

①4/12・19・26・5/10・17・24・31・6/7・14・21（火）（全10回）
②10:00-11:00
③片山　優子
④¥12,000
⑤なし

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!

①4/14・21・5/12・19・26・6/2・9・16・23・30（木）（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栗　優紀　④¥12,000
⑤4月7日（木）

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。

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!

①4/12・19・26・5/10・17・24・31・6/7・14・21（火）（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5日（火）

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!

①4/14・21・5/12・19・26・6/2・9・16・23・30（木）（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渡邉　圭子　④¥12,000
⑤4月7日（木）

ビューティーベルヴィス

〈対象：18歳以上〉

満員御礼

満員御礼

ワンコイン（¥500）体験会日程のご案内

- スタイルアップピラティス……4月5日（火曜）
- リラックスヨガ……4月5日（火曜）
- 姿勢改善ピラティス……4月5日（火曜）
- 骨盤調整ヨガ……4月7日（木曜）
- Lets' ピラティス……4月7日（木曜）
- 体幹・美尻ヨガ……4月7日（木曜）
- ビューティーベルヴィス……4月7日（木曜）

※事前の申し込みが必要です

お問い合わせ 096 353-0151
受付＝9:00-17:30

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楽敵なレシピを伝授します!

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、材料準備の関係上、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。

お問い合わせ 096 353-0151
受付＝9:00-17:30

お料理教室の受講上の注意点

熊本市より公民館施設の再開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、一方向を向く。
③調理前に石けんを用いた手洗いの徹底。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適手指消毒を行う。
④他人の食材、調理器具、調理台には触らない。
⑤マスク着用。（利用者が準備する。）
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分毎の換気を行う。試食は本人が調理したものとし、会話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。
上手くできて笑い、失敗して笑い、友達の輪が広がります。

①4/10 ～ 9/11　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

ミニ箏

〈対象：どなたでも〉

普通のお箏と弾き方は同じで、短時間で簡単な曲が弾けるように工夫されています。
お箏に興味はあるけど敷居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徳永　恵津子
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できます。
①ピック奏法、②指で「はじく」奏法、③スティックで叩く奏法、④弓で擦る（胡弓に似た音色）の4つの奏法で楽しみましょう♪

①4/10 ～ 9/11　原則第2日曜（全6回）
②10:00-11:30
③徳永　悦子
④¥7,920（1回あたり¥1,320）
⑤ご相談ください

微笑禅（みしょうぜん）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）を楽しみ呼吸法を学びます。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消え、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味わうことができますよ。

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

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もございますのでご了承下さい。

お問い合わせ 096 353-0151　受付＝9:00-17:30

はじめての論語

〈対象：18歳以上〉

人の生きる道や考え方など、私たちにとって「生きるための教科書」とも言われる論語。
先人たちの、清々しく大らかな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 金曜（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」。
その本当のおもしろさを、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　鈍牛
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、着物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、お辞儀とご挨拶などの普段の所作を美しく見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　原則毎週水曜（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