

平成29年度 熊本市託麻公民館

# 自主講座生募集案内

～公民館講座で生涯学習の扉を開いてみませんか～

熊本市公民館では、「あらゆる世代の生涯学習の拠点施設として、市民の主体的な学習活動を支援し、地域の特性を活かした魅力あるまちづくりを目指す公民館」を目標にして、講座を開設したり、事業を推進したりしています。



## ☆ 自主講座とは

【講座内容】 初心者向けの学習を基本とします。

【受講資格】 熊本市内にお住まいか通学・勤務又は活動されている方(原則)。

※定員に満たない場合は、この限りではありません。

【開設条件】 10人未満の場合は、開設できないこともあります。

【開設期間】 平成29年4月(開講式)～30年3月(閉講式・学習発表会)

【月回数】 実施回数は、原則 月2回(年間20回以内)までとします。

【受講料】 有料:(講師謝礼金+部屋使用料)÷受講生,教材費,材料代など



## ☆ 受 付(先着順) ※電話受付はいたしません

○はじめての方・2年目の方のみ(優先) (経験年数については裏面参照)

**3月12日(日)・午前9時～午前10時** (開館午前8時)

※平成28年度の経験年数のカウントについては、裏面をご覧ください。

○どなたでも

**3月12日(日)・午前10時30分～午前11時30分**

**・正午～午後9時**

※自治会費一講座500円をご持参ください。(釣銭の要らないようご協力お願いします)

※3月13日(月)は、公民館が休館のため受付はありません。

※3月14日(火)以降(午前9時～午後9時)は、公民館窓口にて随時受け付けします。

(ただし、自治会費は公民館窓口でお預かりできないので、各講座の1回目に講座ごとに集金する場合があります。)

◆ 申込みは先着順となっております。ご本人による申込みです(原則)。

代理は家族のみですが、同時に本人とご家族の申し込みはできません。

◆ 各講座定員に達したら補欠での受付となります。

◆ 同じ講師の同じ内容の講座に重複して申し込むことはできません。(裏面参照)

◆ 駐車場が大変混雑します。駐車できない場合がありますので、徒歩や自転車・公共交通機関等での来館にご協力ください。

## ☆ 公民館自治会への加入

◇講座生の自主活動(代表者会議・学習発表会・ボランティア清掃など)や受講生同士の親睦を促進し、活発な公民館活動を目指すために、自治会が組織されます。受講生は、全員加入していただきます。

◇自治会費(年会費)は、一人一講座500円です。

※開講式後の自治会費の返却はできません。

## ☆ 開講式 (講師紹介・記念講演会・講座自治会案内など)

日 時 : 平成29年 4月8日(土) 10:00～正午

場 所 : 託麻公民館 2階ホール

【受付場所・お問い合わせ】 熊本市託麻公民館 (託麻総合出張所内)

〒861-8038 熊本市東区長嶺東 7-11-5 電話 380-8118

平成29年度 託麻公民館 自主講座一覧

| 分野           | 講座名             | 講師（敬称略）  | 定員  | 対象    | 学習日  | 時間帯  | 学 習 内 容                      |
|--------------|-----------------|----------|-----|-------|------|------|------------------------------|
| 書 道<br>ペン習字  | ペ ン 習 字 （ 昼 ）   | 城 戸 泰 代  | 22  | どなたでも | 第1・3 | 水 午後 | 万年筆や筆ペンで住所,氏名,実用文,のし袋,賀状を書く  |
|              | ペ ン 習 字 （ 夜 ）   | 城 戸 泰 代  | 20  | どなたでも | 第1・3 | 火 夜  | 万年筆や筆ペンで住所,氏名,実用文,のし袋,賀状を書く  |
|              | 書 道             | 斉 藤 寿 治  | 20  | どなたでも | 第2・4 | 水 午後 | 楷書、行書を基本から学び、実用へ。            |
| 文 芸          | 俳 句             | 坂 本 栄 子  | 25  | どなたでも | 第1・3 | 木 午前 | 17音での自己表現で美しい四季を感じる。         |
|              | たのしい肥後狂句        | 田 川 公 女  | 15  | どなたでも | 第2・4 | 水 午前 | 狂句を作ることで熊本独自の短文芸に接する。        |
| 外国語          | たのしい中国語         | 魏 愛 国    | 30  | どなたでも | 第1・3 | 土 午前 | 音声と文字による中国語能力の養成。            |
|              | はじめての英会話        | 黒 木 裕 子  | 20  | どなたでも | 第1・3 | 木 午後 | あいさつ、自己紹介から日常会話まで。           |
| 美 術 芸<br>工 芸 | 切 り 絵           | 中 村 孝 幸  | 30  | どなたでも | 第2・4 | 火 午前 | 1枚の紙をカッターナイフを使って切り、絵にする。     |
|              | 木 版 画           | 中 川 恵 二  | 15  | どなたでも | 第1・3 | 水 午前 | 木版画による表現の面白さを味わう。            |
|              | 和紙のちぎり絵         | 沢 村 誠 子  | 20  | どなたでも | 第2・4 | 木 午前 | 手すき和紙を千切るなどして季節の花、生物などを制作する。 |
|              | パ ッ チ ワ ー ク     | 川 口 かおる  | 20  | どなたでも | 第2・4 | 金 午後 | 花瓶敷、バッグ、タペストリーなどを作る。         |
|              | 木 目 込 み 人 形     | 水 上 ミナエ  | 15  | どなたでも | 第1・3 | 火 午後 | 木目込人形、押絵の制作を通して、作る喜びを味わう。    |
|              | 着 物 リ メ イ ク     | 青 木 洋 子  | 18  | どなたでも | 第2・4 | 木 午後 | 使わなくなった着物や古着を再活用する。          |
|              | 水 墨 画           | 松 本 昇    | 28  | 成 人   | 第2・4 | 土 午前 | 墨の濃淡とにじみの調和の奥深さを学ぶ。          |
|              | 絵 手 紙 （ 午 前 ）   | 前 田 恵 子  | 25  | どなたでも | 第1・3 | 金 午前 | 絵手紙の描き方、墨と筆を使い自然界の実物を手本に描く   |
|              | 絵 手 紙 （ 午 後 ）   | 前 田 恵 子  | 25  | どなたでも | 第1・3 | 金 午後 | 絵手紙の描き方、墨と筆を使い自然界の実物を手本に描く   |
|              | 楽 し い 水 彩 画     | 堤 啓 一    | 30  | どなたでも | 第1・3 | 水 午前 | 絵を描く楽しみを味わいながら水彩技法を身につける。    |
|              | 楽 し い 絵 画       | 中 川 恵 二  | 24  | どなたでも | 第1・3 | 水 午後 | 油彩・水彩を問わず、表現の多様性を知る。         |
|              | 水 彩 色 え ん ぴ つ 画 | 寺 田 公 子  | 17  | どなたでも | 第1・3 | 火 午前 | 水彩色えんぴつを使って手軽に絵を描く。          |
| 写 真          | やさしいデジカメ入門      | 内 田 新 一  | 20  | どなたでも | 第1・3 | 木 夜  | デジタルカメラの操作と撮影会。作品の指導。        |
| 手 品          | やさしいマジック教室      | 向 井 明 彦  | 20  | 18歳以上 | 第2・4 | 土 午前 | テーブルマジックからパーティー・宴会マジックまで。    |
| 音 楽<br>（楽器）  | やさしいオカリナ        | 永 野 昭    | 36  | どなたでも | 第1・3 | 木 午前 | 演奏の楽しさと人との出会いの喜びを体得する。       |
|              | た の し い 二 胡     | 鍋 島 由紀美  | 15  | どなたでも | 第2・4 | 木 午前 | 知識と技術を習得し、演奏の楽しさを知る。         |
|              | お 琴 （ 生 田 流 ）   | 井 上 通 代  | 10  | どなたでも | 第2・4 | 金 午前 | 琴の練習及び演奏                     |
|              | 心 の ハ ー モ ニ カ   | 森 山 保 孝  | 20  | どなたでも | 第2・4 | 水 午前 | 教本に従い、ハーモニカの基本から合奏まで。        |
|              | た の し い 尺 八     | 青 山 神 山  | 30  | どなたでも | 第1・3 | 水 午後 | 尺八の基本から合奏まで。                 |
|              | 大 正 琴 入 門       | ■中 村 将 代 | 15  | どなたでも | 第1・3 | 金 午後 | 大正琴の基礎的技術から合奏まで。             |
|              | た の し い 三 味 線   | 藤 本 喜代則  | 10  | どなたでも | 第2・4 | 金 午後 | 三味線の基本から合奏まで。                |
|              | ク ラ シ ッ ク ギ タ ー | 田 中 則 英  | 10  | どなたでも | 第2・4 | 土 午前 | クラシックギターを基礎から学ぶ。             |
| 音 楽          | た の し い 民 謡     | 近 藤 潔 美  | 50  | どなたでも | 第2・4 | 火 午前 | 全国各地の民謡を明るく楽しく唄い、ストレスを発散する。  |
|              | 吟 詠 （ 午 後 ）     | 山 本 伸 也  | 20  | どなたでも | 第2・4 | 火 午後 | 漢詩と正しい発声を楽しく学ぶ。              |
|              | 吟 詠 （ 夜 ）       | 岸 本 憲 幸  | 15  | どなたでも | 第1・3 | 水 夜  | 漢詩や和歌を吟ずる喜びと腹式呼吸で健康増進。       |
|              | コーラス（コール託麻）     | 上小園 浩 子  | 50  | どなたでも | 第1・3 | 水 午前 | 脳トレや手遊びに始まり合唱の楽しさを体験         |
|              | 童謡・愛唱歌を楽しく      | 赤 星 百合子  | 100 | どなたでも | 第1・3 | 水 午後 | 童謡・唱歌にいろいろな表現を加え、歌う喜びを味わう。   |
|              | カ ラ オ ケ         | 井 上 まこと  | 30  | 18歳以上 | 第2・4 | 木 午前 | 声の出し方から、明るく楽しく学ぶ。            |
|              | 託 麻 カ ラ オ ケ     | 井 上 まこと  | 30  | 18歳以上 | 第2・4 | 金 午前 | 声の出し方から、明るく楽しく学ぶ。            |
|              | カ ラ オ ケ （ 演 歌 ） | 斉 藤 寿 治  | 25  | どなたでも | 第1・3 | 火 午後 | 演歌を中心に楽しく歌い、若さと健康を保つ。        |
|              | ★ 楽 し い カ ラ オ ケ | 津 田 多美子  | 30  | どなたでも | 第2・4 | 水 夜  | 歌を楽しみ、自分自身を解放してストレス解消。       |

【学習時間】「午前」：午前10時～12時 「午後」：午後1時半～3時半 「夜」：午後7時～9時 ※講座によって若干異なります。

| 分野              | 講座名              | 講師（敬称略） | 定員 | 対象    | 学習日  |   | 時間帯 | 学 習 内 容                         |
|-----------------|------------------|---------|----|-------|------|---|-----|---------------------------------|
| 料理              | 男性料理             | 上野 住江   | 20 | 男性    | 第1・3 | 金 | 午前  | 身近な食材を使って、食生活を豊かにする。            |
| 茶道              | 皇風煎茶礼式           | 佐々木 翠浩  | 10 | どなたでも | 第2・4 | 火 | 午前  | 煎茶学習を通して日本文化を学ぶ。                |
|                 | 茶道（表千家）          | 神田 宗瑠   | 10 | 女性    | 第1・3 | 火 | 午後  | 茶を点てたり、いただいたりし、心と所作を学ぶ。         |
|                 | やさしい茶道（裏千家）      | 小山 宗雅   | 15 | どなたでも | 第1・3 | 水 | 夜   | 割り稽古、客の心得、薄茶・濃茶点前などを学ぶ。         |
| 華道              | 生け花小原流           | 田邊 優子   | 20 | どなたでも | 第1・3 | 火 | 午前  | 季節に応じて気軽に飾って楽しめる生け花。            |
| 着付け             | きもの着付け（午前）       | 湯本 麗子   | 10 | 女性    | 第2・4 | 火 | 午前  | 自装、他装の着付け方、着せ方                  |
|                 | 前結び着付教室          | 佐藤 博子   | 12 | 女性    | 第1・3 | 土 | 午後  | 前結びで帯を結び、着付けについて学びます。           |
| 舞踊              | 日本舞踊入門（午前）       | 今村 二子   | 15 | どなたでも | 第1・3 | 土 | 午前  | 和の心を養いながら踊る喜びを味わう。              |
|                 | 日本舞踊入門（夜）        | 今村 二子   | 10 | どなたでも | 第1・3 | 木 | 夜   | 和の心を養いながら踊る喜びを味わう。              |
| 気功<br>ヨガ<br>太極拳 | 元極気功養生           | 中村 榮    | 50 | どなたでも | 第1・3 | 火 | 午前  | 身体を緩め体幹を強化、健やかな日常の維持を図る。        |
|                 | やさしい元極気功         | 中村 榮    | 50 | どなたでも | 第2・4 | 土 | 午前  | 楽しみながら体を動かし、健康寿命をのばす。           |
|                 | 健康ヨーガ            | 菊池 純子   | 35 | どなたでも | 第2・4 | 水 | 午前  | 穏やかで安定した心、身体を養う                 |
|                 | すっきりヨーガ          | 菊池 純子   | 35 | どなたでも | 第2・4 | 木 | 午後  | 穏やかで安定した心、身体を養う                 |
|                 | シェイプアップ&ヨガ       | 秦 美千代   | 20 | 女性    | 第1・3 | 金 | 午前  | ストレッチ,筋カトレ,有酸素運動,ヨガを組み合わせで健康づくり |
|                 | 太極拳              | 宮崎 純子   | 40 | どなたでも | 第1・3 | 土 | 午前  | 柔軟な身体の動きを体得して健康を維持する。           |
|                 | ヨガ&リンパケアで若返り（水曜） | 岩本 和美   | 12 | 女性    | 第1・3 | 水 | 午前  | 柔軟性を高め怪我をし難い体作りとアンチエイジング        |
|                 | ヨガ&リンパケアで若返り（木曜） | 岩本 和美   | 12 | 女性    | 第1・3 | 木 | 午前  | 柔軟性を高め怪我をし難い体作りとアンチエイジング        |
| 体操<br>ダンス       | 福祉レクリエーションさわやか   | 浅山 照代   | 30 | どなたでも | 第1・3 | 木 | 午前  | 脳トレや認知症対策,リズムに合わせ楽しく体をほぐす。      |
|                 | フォークレクダンス        | 浅山 照代   | 30 | どなたでも | 第2・4 | 金 | 午後  | 世界の音楽、日本の音楽に合わせて踊ります。           |
|                 | イキイキ健康体操         | 秦 美千代   | 70 | 60歳以上 | 第2・4 | 金 | 午前  | ストレッチ,筋カトレ,有酸素運動を組み合わせで健康づくり    |
|                 | 太極柔力球            | 高松 幸代   | 20 | どなたでも | 第1・3 | 火 | 午後  | 専用のボールとラケットを使う簡単な運動。            |
|                 | 3B体操             | 桂 さと子   | 30 | どなたでも | 第2・4 | 火 | 午後  | ボール、ベル、ベルターを用いた健康体操。            |
|                 | フラダンスピアハピネス      | 中村 文恵   | 20 | 女性    | 第1・3 | 土 | 午後  | 年間3～4曲のフラダンスをマスターする。            |
|                 | 手話ダンス            | 光澤 和代   | 25 | どなたでも | 第2・4 | 土 | 午後  | 歌詞を手話で表現し、簡単なステップをつけた踊り。        |
|                 | 社交ダンスクインズバイ      | 岡田 信子   | 20 | どなたでも | 第2・4 | 火 | 夜   | ラテン、スタンダードを基礎から楽しむ。             |
| 卓球              | 卓球（午前）           | 江口 ミドリ  | 30 | どなたでも | 第1・3 | 金 | 午前  | 道具の選び方、卓球の基礎から練習試合まで。           |
|                 | 卓球（午後）           | 江口 ミドリ  | 30 | どなたでも | 第2・4 | 水 | 午後  | ラリーが続くように基礎技術を習得する。             |
|                 | 卓球（夜）            | 大石 善治   | 25 | どなたでも | 第1・3 | 火 | 夜   | ラリーが続くように基礎技術を習得する。             |
| 健康学             | くらしと健康           | 小林 修    | 42 | どなたでも | 第4   | 土 | 午後  | 生活全般に関することを学ぶ。                  |

★は新しい講座です。■は新しい先生です。 ※変更になることもあります。

※ 3月31日(基準日)までに応募者が10人に達しない場合は、開講しない場合もあります。  
(開設されない場合は公民館から連絡いたします)

※ 同じ講師の同じ内容の講座に重複して申し込むことはできません(原則)。

- ◇「ペン習字（昼）」と「ペン習字（夜）」

◇「日本舞踊入門（午前）」と「日本舞踊入門（夜）」

◇「健康ヨーガ」と「すっきりヨーガ」

◇「ヨガ&リンパケアで若返り（水曜）」と「ヨガ&リンパケアで若返り（木曜）」
- ◇「絵手紙（午前）」と「絵手紙（午後）」

◇「カラオケ」と「託麻カラオケ」

◇「卓球（午前）」と「卓球（午後）」



※経験年数 について

- ①平成28年度については、平成28年12月28日までに入構された方は、「1年目」として経験年数に数えます。
- ②時間帯が変わる場合、前年度の在籍年数が加算されます。

【例】平成27・28年度に「絵手紙（午前）」を2年間受講し、平成29年度は「絵手紙（午後）」を希望する場合は、  
「3年目以上の方」となります。