

# 令和7年度熊本市五福公民館 生涯学習自主講座一覧

		講座名	部 屋	曜日・開始時刻		初回 講座日	学 習 内 容	月謝の目安	当初準備物	持ってくるもの その他	講 師
囲碁	1	囲碁クラブ	第1会議室	第1・3木	9:00	4月17日	指導碁・個人対局・講義。わかりやすい講義と指導が行われています。	3カ月に1回 3,000円	不要	不要	中拂 達
	麻雀	2	初めての健康マージャン	第1・2会議室	第2・4木	13:30	4月10日	初めての方対象。親切丁寧な指導。耳目頭を使い老化防止に最適です。	3カ月に1回 3,000円	テキスト代 1000円	不要
教養	3	熊本の歴史	2階中会議室A	第2 火	13:30	4月8日	今年度は、ジェーンズ邸・北里柴三郎・阿蘇神社・加藤清正などの熊本の歴史を学びます。	年に1回 5,800円	不要	筆記用具	黒田孔太郎
	4	やさしい古典	第3会議室AB	第1・3水	13:30	4月16日	今年度は伊勢物語を、初心者にもわかりやすい内容で学習します。	3カ月に1回 3,000円	不要	筆記用具	林 一子
	5	初めての英会話	2階中会議室B	第2・4火	14:00	4月8日	初心者向けの簡単な英会話で、わかりやすい内容です。	3カ月に1回 2,000円	不要	不要	山下 秀子
	6	初めて学ぶ肥後狂句	2階中会議室A	第1 水	10:00	4月9日	初めての方でも安心して参加できるように、分かりやすく狂句の作り方を学びます。	3カ月に1回 3,000円	不要	メモ用紙 筆記用具	橋本 芳孫
	7	初めての俳句	2階中会議室B	第1 火	13:30	4月15日	季節の移ろいを五・七・五に託して、感じたまま詠みます。	3カ月に1回 3,000円	不要	筆記用具	山本 淑子
	8	池坊	第3会議室B	第1・3火	9:00	4月15日	伝統的な生け方から現代的な生け方まで、季節の花で自分を表現します。	毎月2,500円	不要	花器・ハサミ お花代	井手 朋
	9	わくわく終活 「ら・し・さノート®」の会	第3会議室AB	第2 金	10:00	4月11日	エンディングノートを記入しながら、終活について学び、進めていくワークショップです。	毎月1,000円	ノート代 550円	鉛筆・消しゴム	佐藤奈々美
	10	五福パソコンクラブ	2階中会議室A	第2・4土	13:30	4月12日	手持ちのパソコンで、初歩からスタートし、ワード・エクセル・デジカメやスマホからの写真の編集も行います。	4カ月に1回 6,000円	テキスト・資料代 1,000円～2,000円	パソコン 水分補給用飲料	早咲 尚
	11	初心者のパソコン	2階中会議室B	第1・3水	10:00	4月16日	パソコン全般(エクセル・ワード他)を学習します。	毎月1,500円	教本1,500円	パソコン・スマホ	吉永ゆう子
	12	らくらくスマホ	第3会議室AB	第1・3木	10:00	4月17日	スマートフォンを使いこなせるように、基本的な操作から便利な使い方まで、幅広く勉強していきます。	3カ月に1回 3,000円	テキスト代 500～1,000円	スマホ・筆記用具	吉永ゆう子
音楽	13	カラオケ(昼)	第2会議室	第1・3火	13:15	4月15日	初心者向け。講座生の多数決で選曲したり、各自の好きな歌を練習します。	2カ月に1回 3,000円	不要	楽譜代130円 CDかテープ	音丸 満子
	14	カラオケ(夜)	第2会議室	第1・3火	18:30	4月15日	最近の歌曲を、基本を大切にしながら男女それぞれ選曲し、カラオケ機器で全員及び各人で歌い、指導を受けます。	毎月2,200円	不要	不要	音丸 満子
	15	五福カラオケ	第3会議室AB	第2・4水	13:30	4月9日	演歌、歌謡曲など。歌う時の基本動作も教えていただきます。	毎月2,000円	不要	不要	原田 憲郎
	16	コールからたち	ホール	第1・3金	10:00	4月18日	ピアノ伴奏により皆で、発声練習・季節の唱歌・発表会などに向けての曲目を練習します。	毎月3,000円	歌集2冊 700円程度	上履き カセットテープ	名川 親子
	17	ナツメロ五福	ホール	第2・4木	13:30	4月10日	懐かしい童謡唱歌・歌謡曲・フォークソング・演歌まで、ピアノの演奏で楽しく皆で歌います。	3カ月に1回 3,000円	楽譜集2冊 2,000円程度	上履き	塩永すみこ
	18	日本民謡	第3会議室AB	第1・3火	13:30	4月15日	日本民謡を講師の三味線に合わせて歌います。丁寧にご指導頂いています。	毎月2,000円	教本代 2,000円程度	不要	大山みどり
	19	ウクレレ入門	第1会議室	第2・4木	9:30	4月10日	初心者を対象に、楽譜の見方、弾き方の基本からマスターしていきます。	2カ月に1回 3,000円	ウクレレ (各自準備)	ウクレレ	高木 秀治
	20	オカリナ	第3会議室AB	第3 土	14:00	4月19日	前期は、初心者向けに別室にて吹き方から簡単な曲の練習もあります。後期は、講座生全員で課題曲の練習をおこないます。	毎月1,000円	オカリナ (各自準備)	オカリナ	大熊 政博
	21	五福ハーモニック	第1会議室	第2・4水	9:00	4月9日	ハーモニカの基礎練習や技法などを学び、皆でアンサンブルも楽しめます。	3カ月に1回 3,000円	ハーモニカ (各自購入)	ハーモニカ	水永 明

		講座名	部 屋	曜日・開始時刻	初回 講座日	学 習 内 容	月謝の目安	当初準備物	持ってくるもの	講 師
--	--	-----	-----	---------	-----------	---------	-------	-------	---------	-----

書	22	書道	2階中会議室A	第1・4木	9:30	4月24日	楷書・行書・カナなど、様々な文字をお手本に添って練習し、就書したものを月1回書道誌に提出します。	2カ月に1回 3,000円	書道用具 (各自準備)	書道用具・半紙 テキスト代	川原 緑苑
	23	ペン習字心結の会A	第3会議室AB	第1・3水	10:00	4月16日	基本的なひらがなや漢字、自分の住所氏名、のし袋や手紙文の練習など、書くこと全般を学びます。	2カ月に1回 3,000円	教本代 4000円	国語ノート 筆ペン 鉛筆等	永江りよ子
	24	ペン習字心結の会B	第3会議室AB	第2・4水	10:00	4月23日	基本的なひらがなや漢字、自分の住所氏名、のし袋や手紙文の練習など、書くこと全般を学びます。	2カ月に1回 3,000円	教本代 4000円	国語ノート 筆ペン 鉛筆等	永江りよ子
絵画	25	五福油絵	第3会議室AB	第1・3木	13:30	4月17日	個性を大切にしながら、丁寧に指導していただいています。構図やバランス、配置などアドバイスをいただきながら描き進めていきます。	毎月2,000円	絵画道具 (各自準備)	絵具・筆・スケッチ ブック・キャンパス	尾崎 史典
	26	水彩画	第2会議室	第1・3木	13:00	4月17日	花、果物等を配置し、スケッチ及び色付けをし講師の添削を受けます。	2カ月に1回 4,000円	絵画道具 (各自購入)	絵具・筆・スケッチ ブック・キャンパス	安永健二郎
	27	楽しい絵手紙	2階中会議室B	第2土	9:30	4月12日	身近にある花や果物に言葉を添えて、一枚の絵手紙にします。	3カ月に1回 3,000円	用具一式(各自準備) テキスト代	硯・筆・顔彩	宮原 利佳
手芸	28	楽しい園芸	2階中会議室A	第2水	10:00	4月9日	種まき、挿木、接木、寄せ植えなど、園芸の基本から学習します。	3カ月に1回 3,000円	不要	材料費(毎回300~500 円程度)	安武 龍蔵
	29	手編み	第3会議室B	第1・3金	13:30	4月18日	初心者には目の作り方から丁寧に指導されます。マフラー・袋物・アームカバー・ベスト・カーディガンなど自分が編みたいものを編みます。	毎月2,000円	編み物道具 (各自準備)	毛糸・編み棒 ・かぎ針	中村ちか子
	30	楽しいおりがみ教室	2階中会議室A	第1・3金	10:00	4月18日	幼児から小学校低学年程度の基本の折り紙から、高度な折り方まで習得します。	3カ月に1回 3,000円	不要	ハサミ のり 折り紙	中田 武美
健康	31	五福脳トレ体操	第3会議室AB	第2・4火	13:30	4月8日	頭と身体を両方を働かせる、認知症予防の体操をします。	半年に1回 5,000円	不要	動きやすい服装 水分補給飲料	林 一子
	32	五福健康吹矢	ホール	第2・4金	10:00	4月11日	円形的的を目がけて腹式呼吸で矢を放ちます。精神力と集中力を高めます。	3カ月に1回 3,000円	マウスピース代 100円	上靴	古閑 重矩
	33	五福卓球愛好会	ホール	第2・4水	13:00	4月9日	楽しくボールを打ち合うことに重点を置き、健康と体力作りを目指します。	毎月1,000円	卓球ラケット (各自準備)	卓球ラケット 体育館シューズ	松本 優子
	34	五福卓球クラブ	ホール	第1・3水	18:30	4月16日	卓球の練習を通して、健康維持増進を図るとともに、講座生相互の親睦を図ります。不定期に試合に参加することもあります。	2カ月に1回 2,000円	卓球ラケット (各自準備)	室内運動用シューズ 卓球ラケット	中嶋 康博
	35	シニアからのエアロビクス	ホール	第2・4木	10:00	4月10日	音楽に合わせて筋トレ、柔軟運動など、初心者ができるような運動をおこないます。	2,000円	ヨガマット	室内シューズ・タオル・ 水分・ヨガマット	柘原 幸代
	36	楽しい気功	ホール	第2・4水	10:00	4月9日	硬くなった筋肉を緩め体のゆがみを取り、本来あるべき場所に骨格や内臓を整える気功体操をします。	2カ月に1回 2,000円	ヨガマット	ヨガマット・タオル3枚・ラップの 芯・テニスボール2個	鍋島 嘉子
	37	らくらく気功	ホール	第1・3水	13:30	4月16日	柔軟体操・呼吸法で心身をほぐし、楽しく体を動かします。	2カ月に1回 4,000円	ヨガマット	ヨガマット タオル2枚程	鍋島 嘉子
	38	簡単ヨガ	ホール	第1木	10:00	4月3日	初めての方でも大丈夫な実践(ポーズ・呼吸法)を行います。	3カ月に1回 3,000円	ヨガマット	ヨガマット 水分・タオル	山本 朋慧
	39	健康太極拳	ホール	第2・4火	10:00	4月8日	楊名24式太極拳を中心に、ゆっくり楽しみながら体を動かします。	3カ月に1回 4,500円	ヨガマット	ヨガマット・シュー ズ・水分・タオル	松本 玲子
	40	里地・里山を歩く会	館外	第2・4日	9:00	4月13日	初級者・中級者に分かれて月1回ずつ、里地や里山を歩いて、人と山との関りを学びます。(4月第2日曜・8月第1日曜は全員で座学)	年間500円	資料代 500円	山歩き服装・ポール・帽 子・水筒・交通費	伊勢田俊次
	41	ポールウォーク	館外	第2・4木	9:00	4月10日	ポールを使って、河川敷や公園を歩きます。(4月10日は座学)	なし	資料代500円 ポール(貸出可)	ポール(貸出1回300 円)動きやすい服装	伊勢田俊次
ダンス	42	健康リズムダンス	ホール	第1・3水	10:00	4月16日	懐かしい曲や最新の歌謡曲等、講師が振り付けされたレクレーションダンスを踊ります。	3カ月に1回 3,000円	室内用 ダンスシューズ	ダンスシューズ 動きやすい服・水分	前田 節子
	43	社交ダンス(昼)	ホール	第1・3木	13:30	4月17日	初心者コース。ワルツ・タンゴ・ルンバ等優しく教えていただきます。	2カ月に1回 4,000円	ダンスシューズ	ダンスシューズ	井上レミ子
	44	社交ダンス(夜)	ホール	第1・3土	19:00	4月19日	社交ダンスのスタンダードとラテンのステップを練習します。	3カ月に1回 5,000円	ダンスシューズ	ダンスシューズ	外村 洋子
	45	フォークダンス	ホール	第1・3火	10:00	4月15日	健康増進と生きがいある毎日を目的に、世界の民族の踊りを楽しく踊ります。	2カ月に1回 4,000円	ダンスシューズ	ダンスシューズ 踊りやすい服装	前田袈裟余

書道

||













