

令和８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	費用の目安	テキスト・資料 ・材料費など	持ってくるもの	講 師
囲碁 麻雀	1	囲碁クラブ	第1会議室	第1・3木	9:00	4月16日	囲碁の打ち方の手本・ルール・初手から終局までの、対局の流れの学習指導と実践です。	3カ月に1回 3,000円		不要	中 拂 達
	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9日	初心者の方が対象です。親切丁寧なご指導を頂いています。耳目頭を使って楽しむので、老化防止にも最適です。	3カ月に1回 3,000円	テキスト代 1000円	不要	石 井 敬
文学	3	熊本の歴史	2階中会議室A	第2 火	13:30	4月14日	知っているようで知らない、熊本の歴史をやさしく学びます。	年に1回 5,500円		筆記用具	黒田孔太郎
	4	城下町の魅力再発見	第3会議室A	第1・3金	10:00	4月17日	熊本の歴史や物語を知って、文化や武芸を含めた城下町の魅力を、再発見しましょう。	2カ月に1回 2,600円	資料代 2カ月に1回400円	不要	吉村 徹夫
	5	やさしい古典	第3会議室AB	第1・3水	13:30	4月15日	今年度は源氏物語を、初心者にもわかりやすい内容で学習します。1回で一人の女君の読み切りです。	3カ月に1回 3,000円	資料代 毎回200円	筆記用具	林 一子
外国語	6	韓国語デビュー講座	第3会議室AB	第2・4火	10:00	4月14日	初心者向け。韓国語を話して、書いてみましょう。	3カ月に1回 4,500円		筆記用具	具 明姫
	7	楽しく話せる中国語	第3会議室A	第2・4土	10:00	4月11日	初心者向けにやさしい中国語の発音の基本から、挨拶や簡単な日常会話を学習していきます。	2カ月に1回 2,600円	テキスト代 2,200円	筆記用具	魏 愛国
	8	初めての英会話	2階中会議室B	第2・4火	14:00	4月14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		筆記用具	山下 秀子
教養	9	肥後狂句五福会	2階中会議室A	第1 水	10:00	5月6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		メモ用紙 筆記用具	橋本 芳孫
	10	初めての俳句	2階中会議室B	第1 火	13:30	4月7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	山本 淑子
	11	池 坊	第3会議室B	第1・3火	9:00	4月7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 2,000円		花器・ハサミ 花代1,300円×2	井手 朋
	12	わくわく終活	第3会議室AB	第2 金	10:00	4月10日	エンディングノート「ら・し・きノート®」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タイプの講座です。	毎月 1,000円	ノート代 550円	鉛筆・消しゴム	佐藤奈々美
パソコン	13	五福パソコンクラブ	2階中会議室A	第2・4土	13:30	4月11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	資料代 初年度1,500円	パソコン 資料	早咲 尚
	14	初心者パソコン	2階中会議室B	第3 水	10:00	4月15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
	15	らくらくスマホ	第3会議室AB	第1・3木	10:00	4月16日	スマホ操作の基本から、ライン・マップ・アプリ、画像等の操作まで個別に分かりやすく教えてもらえます。	3カ月に1回 3,000円	テキスト代 1,200円	スマホ・筆記用具	吉永ゆう子
歌	16	カラオケ(昼)	第2会議室	第1・3火	13:15	4月7日	男女それぞれ練習する歌を選曲し、講師の指導で練習します。自分の好きな歌も練習できます。	2カ月に1回 3,000円		不要	音丸 満子
	17	カラオケ(夜)	第2会議室	第1・3火	18:30	4月7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 2,000円		不要	音丸 満子
	18	五福カラオケ	第3会議室AB	第2・4水	13:30	4月8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。一人ずつ歌う機会もあります。	1回ごとに 1,000円	CD代300円 (1曲ごとに)	不要	原田 憲郎
	19	コールからたち	ホール	第1・3金	10:00	4月17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	歌集代 700円	歌集・楽譜	名川 親子
	20	ナツメロ五福	ホール	第2・4木	13:30	4月9日	昔から歌い継がれた美しき日本の歌や昭和の流行歌、歌謡曲、演歌等、講師の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 2,080円	楽譜のファイル	塩永すみこ
	21	日本民謡	第3会議室AB	第1・3火	13:30	4月7日	日本各地の民謡を講師の三味線に合わせて歌います。丁寧に指導頂いています。	毎月 2,000円	教本代 2,500～3,000円	教本	大山みどり
楽器	22	ウクレレ入門	第1会議室	第2・4木	9:30	4月9日	初心者を対象に、楽譜の見方、弾き方を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)	高木 秀治
	23	五福ハーモニック	第1会議室	第2・4水	9:00	4月8日	初心者向けの個人指導あり。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 (各自準備)	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	テキスト・資料 ・材料費など	持ってくるもの	講 師
書	24	書 道	第2会議室 第3会議室AB	第1・4木	9:30	4月23日	楷書・行書・カナなど、様々な文字をお手本に沿って練習し、競書として月1回書道誌に提出します。	2カ月に1回 3,000円	テキスト代 6か月ごと4,800円	書道用具・半紙	川原 緑苑
	25	ペン習字心結の会A	第3会議室AB	第1・3水	10:00	4月15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。	3カ月に1回 3,000円	教本・清書用紙代 4000円・300円	国語ノート 筆ペン 鉛筆等	永江りよ子
	26	ペン習字心結の会B	第3会議室AB	第2・4水	10:00	4月8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。	3カ月に1回 3,000円	教本・清書用紙代 4000円・300円	国語ノート 筆ペン 鉛筆等	永江りよ子
絵画	27	五福油絵	第3会議室AB	第1・3木	13:30	4月16日	構図や画面構成など、アドバイスを受けながら描き進めていきます。一人ひとりの進度に応じて、優しく丁寧に指導してもらえます。	毎月 2,000円		絵画道具・スケッチ ブック・キャンバス	尾崎 史典
	28	水彩画	第2会議室	第1・3木	13:00	4月16日	花、果物等を配置し、スケッチ及び彩色をし、講師の指導を受けます。郊外でスケッチをおこなうこともあります。	2カ月に1回 4,000円		絵画道具 スケッチブック	安永健二郎
	29	楽しい絵手紙	第1・2会議室	第2土	9:30	4月11日	ハガキという空間に相手への思いやりや季節感等をギュッと詰め、素朴なタッチの絵と日常の言葉で表現します。	3カ月に1回 3,000円		硯・筆・顔彩	宮原 利佳
手芸	30	楽しい園芸	2階中会議室A	第2 水	10:00	4月8日	園芸の基本、実生、挿し木、株分けなど季節に合わせての作業を実践をまじえながら学習します。	3カ月に1回 3,000円	材料費 1回300円程度	不要	安武 龍蔵
	31	健康料理	料理実習室	第3 火	10:00	4月21日	野菜・果物・ナッツ類などと、発酵食品を合わせて作る料理(ローフード)を作って学びます。	3カ月に1回 3,000円	材料費 1回1,500円	エプロン・三角巾・ 布巾・マスク	浦田 優子
	32	手編み	第3会議室B	第1・3金	13:30	4月17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~2,500円		毛糸・編み棒 ・かぎ針	中村ちか子
	33	楽しいおりがみ教室	第3会議室B	第1・3金	10:00	4月17日	幼児から小学校程度の折り紙作り方を学び作ります。指先と頭を使うので老化防止にも役立ちます。	3カ月に1回 3,000円		ハサミ のり 折り紙	中田 武美
	34	パッチワークキルト	第1会議室	第2・4火	10:00	4月14日	初心者の方には、ゆっくり丁寧に指導されて、作品を仕上げます。	3カ月に1回 4,500円		裁縫道具・鉛筆 定規など	石本 幸子
健康	35	五福脳トレ体操	第3会議室AB	第2・4火	13:30	4月14日	認知症予防や筋トレなど、頭と体を働かせる老化防止の、誰でもできるやさしい体操をします。	半年に1回 6,000円		動きやすい服装	林 一子
	36	五福健康吹矢	ホール	第4 金	10:00	4月24日	円形の的を目がけて腹式呼吸で矢を吹きます。最初は短い距離から徐々に距離を伸ばしていきます。	毎月 1,000円	吹矢の筒口代 500円	動きやすい服装 上靴	古閑 重矩
	37	五福卓球愛好会	ホール	第2・4水	13:00	4月8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。	2カ月に1回 2,000円		卓球ラケット 体育館シューズ	松本 優子
	38	五福卓球クラブ	ホール	第1・3水	19:00	4月15日	初心者歓迎。和気あいあいとした雰囲気卓球の練習をします。運動不足解消にもピッタリです。	3カ月に1回 3,000円		卓球ラケット 体育館シューズ	中嶋 康博
	39	シニアからのエアロビクス	ホール	第2・4木	10:00	4月9日	音楽に合わせて有酸素運動、筋トレ、柔軟運動、背骨調整運動など色々取り組みます。	毎月 2,500円~3,000円		室内シューズ・タオル・水分・ヨガマット	柞原 幸代
	40	楽しい気功	ホール	第2・4水	10:00	4月8日	ストレッチや柔軟体操をもとに、自分の身体を整えます。	3カ月に1回 3,000円		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
	41	らくらく気功	ホール	第1・3水	13:30	4月15日	呼吸法を取り入れたストレッチと体のゆがみを整える動きで、元気に過ごせる体作りをします。	2カ月に1回 3,000円~3,500円		ヨガマット タオル2枚程	鍋島 嘉子
	42	簡単ヨガ	ホール	第1 木	10:00	4月30日	ヨガのポーズ・呼吸法を行います。初めての方でも大丈夫です。	3カ月に1回 3,000円		ヨガマット 水分・タオル	山本 朋慧
	43	健康太極拳	ホール	第2・4火	10:00	4月14日	楊名24式太極拳を中心に、不老拳、百科拳と進めていきます。みんなで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・シューズ・水分・タオル	松本 玲子
	44	里地・里山を歩く会	館外	第2・4日	9:00	4月12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日曜は座学)	年間 1,000円		山歩き服装・ボール・帽子・水筒・交通費	伊勢田俊次
	45	ポールウォーク	館外	第2・4木	9:00	4月9日	ポールを使って正しい姿勢で、河川敷や公園を歩きます。(4月第2木曜は座学)	なし	資料代 1,000円	ポール(貸出1回300円)動きやすい服装	伊勢田俊次
	46	健康リズムダンス	ホール	第1・3水	10:00	4月15日	①身体慣らし ②ストレッチ ③柔軟体操 ④レクリエーションダンス をおこないます。	毎月 2,000円		室内用ダンスシューズ・動きやすい服装	前田 節子

ダンス	47	社交ダンス(昼)	ホール	第1・3木	13:30	4月16日	ワルツ・タンゴ・ルンバ・チャチャ・ジルバ等の、基本的の動きを楽しく練習します。	2カ月に1回 3,000円		社交ダンスシューズ	井上レミ子
	48	社交ダンス(夜)	ホール	第1・3土	19:00	4月18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。初心者の方も個別に丁寧に指導いただけます。	3カ月に1回 5,000円		社交ダンスシューズ	外村 洋子
	49	フォークダンス	ホール	第1・3火	10:00	4月7日	世界の民族の踊りを楽しく踊ります。頭と身体を同時に使うので認知症予防にも役立ちます。	2カ月に1回 4,000円		ダンスシューズ 踊りやすい服装	前田袈裟余