

窓口 = 窓口 ㊦ = はがき FAX = ファクス mail = メール

講座名	期 日	時 間	対 象	定員	費 用	申込み期限/開始日	申込み方法
植木健康福祉センター かがやき館 〒861-0195 北区植木町岩野285-29 ☎096-272-2600 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
かつてん祭 ハイハイレース	11月7日(土)	午前11時ごろ～	0～1歳児	-	100円	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
かつてん祭 たったったレース		午前11時15分ごろ～	1～3歳児				
かつてん祭 かけっこレース		午前11時半ごろ～	3歳児～小学生				
東部はつつ交流会館 〒861-2104 東区秋津3丁目17-23 ☎096-360-6885 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
夜のヨガ・ピラ	10月8日～29日 木曜日(全4回)	午後7時半～8時半	18歳以上の方	各20人	2,000円	10月6日から(先着順)	TEL 窓口
やさしいピラティス	10月8日～11月12日 木曜日(全6回)	午後1時15分～2時15分		30人	3,000円		
認知症サポーター養成講座・相談会	10月27日(火)	午後1時半～3時		無 料			
お達者文化会館 〒862-0968 南区馬渡1丁目7-1 ☎096-370-1672 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
ヒーリングヨガ	10月20日～11月17日 火曜日(全5回)	午後1時半～2時20分	どなたでも	各10人	2,500円	10月6日から(先着順)	TEL 窓口
やさしいピラティス		午後2時半～3時半					
南部万年青会館 〒861-4113 南区八幡6丁目9-25 ☎096-358-7105 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
骨盤調整ヨガビューティ・ペルビス	10月8日～12月3日 木曜日(全9回)	午後1時半～2時半	どなたでも	10人	4,500円	10月6日から(先着順)	TEL 窓口
健康料理教室(白身魚のちり蒸し)	10月23日(金)・28日(水)	午前10時～11時半		16人	1,000円		
フラワーデザイン(実技・講習会)	11月7日(土)	午前10時～正午		20人			
浜線健康パーク 〒862-0969 南区良町4丁目8-1 ☎096-379-6020 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
気軽にエクササイズ	10月1日～29日 木曜日(全4回)	午後1時半～2時半	18歳以上の方 (高校生不可)	各30人	1回500円	当日直接会場へ	窓口
気軽に口コモ予防		午後3時～4時					
フリージングヨガ4	11月7日～来年1月16日 土曜日(全10回)	午後8時15分～9時15分		20人	5,000円	10月24日まで(抽選)	往 ㊦
南部総合スポーツセンター 〒861-4112 南区白藤5丁目2-1 ☎096-358-4311 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
エンジョイアクアピクス(水)	10月14日～11月11日 水曜日	午前10時45分～11時半	18歳以上の方 (高校生不可)	各40人	1回400円	開催日の1週間前から(先着順)	TEL 窓口
エンジョイアクアピクス(金)	10月16日～11月6日 金曜日						
みんなで貯筋!貯筋運動	10月22日(木)						
アクアドームくまもと 〒861-4136 南区荒尾2丁目1-1 ☎096-358-2711 水曜休館(祝日の場合は翌日)							
ミニバレーサークル	10月19日～11月26日 月・木曜日(全11回)	午後2時～4時	18歳以上の方 (高校生不可)	24人	1回200円	10月6日から(先着順)	TEL
ノルディックウォーク(11月)	11月5日～19日 木曜日(全3回)	午前10時～11時半		15人	1,800円	10月22日から(先着順)	
シンクロナイズドスイミング体験	11月14日(土)・15日(日)	午前8時15分～9時15分		20人	600円	10月31日から(先着順)	
水前寺野球場・競技場 〒862-0950 中央区水前寺5丁目23-3 ☎096-381-9323							
キッズかけっこクラブ4	11月2日～30日 月曜日(全4回)	午後5時～6時	小学1・2年生	各30人	2,000円	10月19日まで(抽選)	往 ㊦
ジュニアかけっこクラブ4		午後6時15分～7時15分	小学3・4年生				
なかよしサッカー4	11月5日～12月3日 木曜日(全5回)	午後4時～5時	年長児				
東部交流センター 〒861-8031 東区戸島町2588-1 ☎096-349-0888 火曜休館(祝日の場合は翌日)							
楽しいソフトボール教室	10月22日～12月10日 木曜日(全8回)	午後5時～6時	小学1・2年生	15人	4,000円	10月5日から(先着順)	TEL 窓口
スリムアップ教室	10月23日～12月11日 金曜日(全8回)	午前11時15分～午後0時15分	18歳以上の方	30人	3,200円		
ワンコイン教室 キックボクシングエクササイズ(午後7時～)、パワーヨガ(午後8時～) 毎週水曜日							
リサイクル情報プラザ 〒861-8031 東区戸島町2570 ☎096-380-2799 月曜・祝日休館							
着物のリメイク講座	10月23日(金)・30日(金)	午前10時～正午	どなたでも	10人	無 料	10月14日まで(抽選)	往 ㊦
森林学習館 〒861-5635 北区貢町小萩 ☎096-245-3157 月曜休館							
木工作家・徳久先生の木工体験教室	10月10日(土)、17日(土)	午前10時～午後3時	小学生以上	各20人	無 料	10月6日から(先着順)	TEL 窓口
埋蔵文化財資料室 〒860-0055 西区蓮台寺5丁目6-1 ☎096-322-4390 土・日曜・祝日休室							
肥後の道路史 - 植木地域を中心に -	10月11日(日)	午前10時～正午	どなたでも	50人	無 料	当日直接資料室へ(先着順)	

講演会・コンサート 費用：無料 申込み：当日直接会場へ

演 題	講 師	日 時	場 所
救急隊・消防隊について学ぼう!	熊本市消防局職員	10月8日(木) 午前10時～11時半	ふれあい文化センター ☎096-366-7310
幕末を生き抜いた吉田松陰	徳永 洋さん(郷土史家)	10月17日(土) 午前10時～正午	サンライフ熊本 ☎096-345-3511
吉田松陰と熊本ゆかりの人々	徳永 洋さん	10月18日(日) 午前10時～正午	龍田公民館 ☎096-339-3322
秋津公民館自主講座開設30周年記念コンサート	公民館自主講座講師	10月25日(日) 午前10時～正午	秋津公民館 ☎096-365-5750
サギにあわないために	松本 敦さん(南警察署生活安全課)	11月6日(金) 午前10時半～正午	天明公民館 ☎096-223-0118
癒しの音色 マンドリンコンサート	マンドリンアンサンブル「八絃工房」	11月7日(土) 午後2時～3時20分	大江公民館 ☎096-372-0313

市民企画公民館講座

公民館	講座名(企画グループ)	期 日	時 間	対 象	定員	費 用	締切	申込方法
秋 津	無料介護予防教室&健康相談(健康づくりボランティア)	10月3日(土)	午前10時～11時	どなたでも	-	無 料	当日直接会場へ	
五 福	そば打ち体験(熊本そばの会)	10月17日(土)	午前10時～午後1時	20歳以上の方	20人	1,000円	10月8日	往 ㊦ HP
中 央	日本文化の書道に親しむ「筆であそぼう!楽しい書道1」(翠の会)	10月18日(日)・11月15日(日)	午前10時～正午	熊本県内に住む外国人と家族	20人	無 料	10月7日	往 ㊦ HP mail
	食べてポカポカ!ファミリーエコクッキング(NPO法人くまもと食農応援団)	11月7日(土)	午前10時～午後1時	年中児～小学3年生と保護者	10組	1組 1,000円	10月20日	往 ㊦ HP
東 部	初級英会話(東部公民館Sさくら)	11月10日～来年1月19日 火曜日(全6回)	午後7時～9時	18歳以上の方	20人	無 料	10月15日	往 ㊦ HP
託 麻	米粉で作るきこ型パン(ほほえみパン)	11月11日(水)	午前10時～正午	どなたでも	12人	1,000円	11月4日	

広告

シルバー人材センターをご存知ですか

豊かで明るい高齢者社会を目指して、これまでの経験や技能を活かし、高齢者にふさわしい仕事をしております
 現在、市内で約2,400名、県内でも約1万人の会員が、色んな分野で皆様のお手伝いをしております。
 お気軽にご利用下さい



仕事の内容(主なもの)は、

剪定、管理(駐車場、公園、建物等)、除草、機械を使った草刈、樹木の消毒、家事手伝い、子育て支援、宛名書き、簡単な事務補助他屋内外作業
 その他、地域社会に貢献するため、ボランティア活動を実施しております。

熊本市にお住いの60歳以上の方で働く意欲のある方 一緒に働きませんか

お問い合わせは、こちらまでどうぞ。



公益社団法人 熊本市シルバー人材センター

事務所が移転します

27年10月4日まで (旧)熊本市中央区花畑町3番1号 熊本市役所花畑町別館2階
 27年10月5日から (新)熊本市南区平成1丁目10-8 熊本市健康センター平成分室2階

☎096-322-3300

熊本市シルバー人材センター **検索**