

申込み方法⇒ **往** = 往復はがき **HP** = ホームページ **TEL** = 電話 **窓** = 窓口 **FAX** = ファクス

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
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	3月8日(火)、15日(火)、29日(火)	午後1時半~2時20分	どなたでも	各10人	1,500円	3月5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)							
健康料理教室(エビチリ春巻き)	3月17日(木)・25日(金)	午前10時~11時半	どなたでも	16人	1,000円	3月5日から(先着順)	TEL 窓口
健康マージャン教室	3月17日~9月15日 木曜日(全23回)	午後1時~4時		10人	1回300円 ※教材費別		
なつかしの昭和映画上映会	3月19日(土)	午後1時から上映開始		40人	無 料		
ふれあい文化センター 〒860-0811 中央区本荘4丁目6-6 ☎096-366-7310 日曜・祝日休館 ※申し込みは午前9時から。							
初めての卓球	4月14日~9月8日 第2・4木曜日(全10回)	午後1時半~3時半	初心者の方	15人	無 料	3月22日から(先着順)	TEL 窓口
市総合体育館・青年会館 〒862-0941 中央区出水2丁目7-1 http://kc-sks.com/soutai/ ☎096-385-1010 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
らくらくナイト水泳1	4月6日~6月15日 水曜日(全10回)	午後8時~9時	18歳以上の方 (高校生不可)	20人	5,000円	3月16日まで(抽選)	往
エンジョイアクアピクス1	4月7日~6月23日 木曜日(全10回)	午前10時半~11時半		40人			
レベルアップナイト水泳1(泳力25m以上)	4月8日~6月17日 金曜日(全10回)	午後7時半~9時		20人	6,000円		
浜線健康パーク 〒862-0969 南区良町4丁目8-1 http://kc-sks.com/hamasen/ ☎096-379-6020 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
ナイトアクアピクス	4月6日~来年3月29日 水曜日(2~5回/月)	午後8時~9時 (夏季は変更有)	18歳以上の方 (高校生不可)	各20人	月1,000 ~2,500円	3月16日まで(抽選)	往
リラックス体操1	4月8日~6月17日 金曜日(全10回)	午後8時15分~9時45分			6,000円	3月18日まで(抽選)	
リラックスヨーガ1	4月14日~6月23日 木曜日(全10回)	午後1時~2時			5,000円	3月24日まで(抽選)	
南部総合スポーツセンター 〒861-4112 南区白藤5丁目2-1 http://kc-sks.com/nanbu/ ☎096-358-4311 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
いきいき卓球クラブ1	4月8日~6月17日 金曜日(全10回)	午後1時~3時	18歳以上の方 (高校生不可)	各20人	7,000円	3月18日まで(抽選)	往
初心者~中級者テニス1	4月14日~6月23日 木曜日(全10回)	午前10時~11時半			6,000円	3月24日まで(抽選)	
ピラティス1	4月15日~6月24日 金曜日(全10回)	午前11時15分~午後0時15分			5,000円	3月25日まで(抽選)	
アクアドームくまもと 〒861-4136 南区荒尾2丁目1-1 http://kc-sks.com/aqua/ ☎096-358-2711 水曜休館(祝日の場合は翌日)							
はじめてのピラティス(火 午後8時)1	4月5日~5月31日 火曜日(全8回)	午後8時~9時	18歳以上の方 (高校生不可)	20人	4,800円	3月15日まで(抽選)	往
ノルディックウォーク4月	4月14日(木)・21日(木)・28日(木)	午前10時~11時半		15人	1,800円	3月24日から(先着順)	
はじめてのえいご(木)	4月14日~来年3月23日 木曜日(2~4回/月)	午後5時~6時	新小学1~2年生	16人	月1,000 ~2,000円 ※教材費別	3月24日まで(抽選)	
託麻スポーツセンター 〒861-8010 東区上南部3丁目22-30 http://kc-sks.com/takuma/ ☎096-388-6177 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
ナイター初級者テニス1	4月13日~6月22日 水曜日(全10回)	午後8時~9時半	18歳以上の方 (高校生不可)	10人	7,300円	3月23日まで(抽選)	往
初級者テニス	4月15日~6月24日 金曜日(全10回)	午前10時~正午		12人	7,000円	3月25日まで(抽選)	
ナイター初心者テニス		午後8時~9時半		10人	7,300円		
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)							
春休みかけっこ・体操教室①②	3月25日(金)~28日(月)(全4回)	①午前9時15分~10時15分 ②午前10時半~11時半	①新年中~年長児 ②新小学1~3年生	各20人	2,400円	3月9日から先着順	TEL 窓口
やさしいエアロ	4月11日(月)~6月20日(月)(全10回)	午後1時~1時45分	18歳以上の方	30人	4,000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~) 18歳以上の方 毎週水曜日(祝日は休講) 詳しくは、お問い合わせください。							
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							
段ボールコンポスト講座	3月13日(日)	午前10時~正午	どなたでも	30人	無 料	当日直接会場へ(先着順)	
環境フォーラム				20人			
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	3月12日(土)、19日(土)	午前10時~午後3時	小学生以上	各20人	無 料	3月5日から(先着順)	TEL 窓口
木製玩具を使ったワークショップ	3月13日(日)	午前11時~11時半	3歳児以上	20人			
森をあそぶ(自然観察&制作体験)	3月26日(土)	午前10時半~正午	どなたでも	20組			
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							
市内遺跡の成り立ちと、その特徴	3月13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
スプリング・ジャズ・コンサート	ヌーボー・パップ・バンド	3月5日(土) 午後6時半~8時	城南公民館 ☎0964-28-1800
最近の法改正に則した就業規則を見直しましょう	染村 二三男さん(特定社会保険労務士)	3月10日(木) 午後2時半~4時半	サンライフ熊本 ☎096-345-3511
おなかやおしりの痛み・排便の悩みを解決する	高野 正博さん(高野病院会長)	3月19日(土) 午前10時~11時半	植木公民館 ☎096-272-6906
人形劇「ジャックと豆の木」	人形芝居かすべる	3月21日(振休) 午前10時半~11時半	富含公民館 ☎096-357-4580
排便の極意	高野病院医師	3月27日(日) 午後1時~3時	北部公民館 ☎096-245-0046
自主講座開講記念フラメンコギターコンサート	櫻原 秀彦さん・櫻原 由美さん	4月3日(日) 午前10時半~11時半	河内公民館 ☎096-276-0133
思い出の曲を歌う	GG3+1(代表 三島 秀成さん)	4月3日(日) 午後1時半~3時半	天明ホール(天明公民館 ☎096-223-0118)

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)	3月5日(土)	午前10時~11時	どなたでも	なし	無料	当日直接会場へ	
城 南	アトピー性皮膚炎について(親育ち支援の会ポトフ)	3月13日(日)	午前10時~正午					

小冊子

「熊本の失敗しないお墓づくり」

すでに熊本で2,000人以上の方に読まれています!

新聞やマスコミにも紹介され、読者さまから嬉しいお声をいただいております!

無料
プレゼント

お申込みはこちら!

以下いずれかの方法で、氏名・住所・電話番号をご明記下さい。

はがき 〒862-0911 熊本市東区健軍2丁目19-13 「正しいお墓の建て方研究会」事務局 (有)あらかぎ石材

メール info@arakisekizai.com

FAX 096-368-2540 (24時間受付)

電話 お客様専用フリーダイヤル(9:00~18:00) ☎0120-53-4114 (有)あらかぎ石材 TEL/096-368-2651

※この「熊本の失敗しないお墓づくり」は、熊本県限定でお送りします。業者の方のお申し込みはご遠慮ください。
※頂いた住所とお名前は小冊子や、ご案内をお送りする以外には使用致しません。 ※書店では売っていません。