

申込方法→ **往** = 往復はがき **HP** = ホームページ **TEL** = 電話 **窓** = 窓口 **FAX** = ファクス **mail** = 電子メール

講座名	期 日	時 間	対 象	定員	費用	申込期限/開始日	申込方法
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)							
やさしいピラティス	1月10日~3月7日 木曜日(全9回)	午後2時20分~3時20分	18歳以上の方	各10人	4,500円	1月5日から(先着順)	TEL 窓
ズンバ	1月10日~3月7日 木曜日(全9回)	午後1時15分~2時					
健康マージャン教室(初心者コース)	1月22日~7月30日 火曜日(全24回)	午後1時~4時	初心者の方	12人	8,200円		
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)							
スポーツ吹矢	1月11日~3月22日 第2・4金曜日(全6回)	午後6時半~8時	どなたでも	10人	3,000円	1月5日から(先着順)	TEL 窓
はじめてのフラダンス	1月17日~3月21日 木曜日(全10回)	午後1時~2時半		15人	5,000円		
陶芸体験教室	1月26日(土)	午前9時半~正午		10人	1,500円		
南部万年青年会館 〒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)							
ズンバ体験・見学	1月8日(火)	午後7時半~8時15分	どなたでも	各10人	無 料	1月5日から(先着順)	TEL 窓
ピラティス体験・見学		午後8時35分~9時20分					
健康料理・つくね入り豆乳みそ鍋	1月23日(水)、25日(金)	午前10時~正午					
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 ※講座の詳細はホームページをご覧ください。							
役立つLINE入門講座	2月18日(月)・25日(月)	午前10時~正午	どなたでも	各10人	500円	2月5日まで(抽選)	往
スマホ・タブレット入門講座	2月21日(木)・28日(木)						
iPad入門講座	2月25日(月)~28日(木) (全4回)						
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)							
ケーキ作り2	2月3日(日)	午前10時~正午	18歳以上の方(高校生不可)	16人	2,000円	1月13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 http://kc-sks.com/nanbu/ ☎096-358-4311 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
貯筋運動1月	1月10日(木)、24日(木)	午前10時~11時	40歳以上の方	各20人	1回500円	当日直接会場へ(先着順)	
エンジョイアクアピクス(金)1月	1月11日(金)、18日(金)、25日(金)	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		
プチテニス1月		午後2時半~4時		各20人	1回600円		
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) ★貸靴代は別途必要です。							
スケート2(初心者クラス)	2月4日(月)・5日(火)	午後5時半~6時半	年中児~小学6年生(スケート1(中級者クラス)は未経験者不可)	40人	1,800円	1月7日まで(抽選)	往
スケート1(中級者クラス)	2月18日(月)~26日(火) (全4回)			20人	3,600円	1月21日まで(抽選)	
幼児・小学生スケート1	3月2日(土)・3日(日)			150人	2,200円	1月31日まで(抽選)	
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)							
骨盤調整	1月10日~31日 木曜日(全4回)	午後1時~1時45分	18歳以上の方	20人	1,600円	1月5日から(先着順)	TEL 窓
キャッチボール教室		午後5時~6時	小学1~3年生	10人			
美ヨガ		午後1時55分~2時55分	18歳以上の方	20人			
西部交流センター 〒861-5287 西区小島2丁目7-50 ☎096-273-6996 水曜休館(祝日の場合は翌日)							
太極拳教室	1月10日~3月14日 木曜日(全10回)	午前10時~11時半	18歳以上の方	各10人	5,000円	1月5日から(先着順)	TEL 窓
パワーヨガ	1月11日(金)・18日(金)・25日(金)	午後7時~8時			1,500円		
はじめての骨盤調整		午後8時15分~9時15分					
森林学習館 〒861-5635 北区真町小萩 ☎096-245-3157 月曜休館(祝日の場合は翌日)							
木工作家による木工体験教室	1月20日(日)	午前10時~午後3時	小学生以上	各20人	無 料	1月5日から(先着順)	TEL 窓
昔ながらの伝承あそび	1月26日(土)	午前10時半~正午	どなたでも				
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							
熊本市の弥生時代	1月13日(日)	午前10時~11時半	どなたでも	50人	無 料	当日直接資料室へ(先着順)	
戸島ふれあい広場 〒861-8031 東区戸島町1489番地 ☎096-389-3111 水曜休館							
教えてポールウォーキング	1月12日~2月9日 土曜日(全5回)	午前9時~11時	18歳以上の方	各10人	2,000円	1月6日から11日(先着順)	TEL 窓
初めてのパークゴルフ		午後1時~2時半	どなたでも		2,500円		

講演会・コンサート 費用：無料 申込：当日直接会場へ

演 題	講 師	日 時	場 所
人権文化セミナー	米村 隆一郎さん(菊池市地域人権教育指導員)	1月9日(水) 午後7時~8時半	城南公民館 ☎0964-28-1800
「人生100年時代を生き抜く 脳と体づくり」	林 一子さん	1月10日(木) 午前10時~11時半	河内公民館 ☎096-276-0133
ギターは楽しい! ~音楽の魅力、演奏とお話	片山 辰夫さん(ギター教室講師)	1月12日(土) 午後2時~4時	花園公民館 ☎096-359-1261
あなたのまわりに人権を考えるきっかけが...	飯開 輝久雄さん(人権バンド「ゆう」代表)	1月18日(金) 午前10時~11時半	清水公民館 ☎096-343-9163
ホール竣工記念公演「ジャンヌ・ダルク」ほか	東京演劇集団「風」、城南町文化協会	1月19日(土) 午後5時~9時	城南公民館 ☎0964-28-1800
幕末維新期の思想家・横井小楠	宮川 聖子(熊本県立美術館学芸員)	1月20日(日) 午前10時~正午	秋津公民館 ☎096-365-5750
みんなで観戦しませんか! ハンドボール・ラグビー	熊本国際スポーツ大会推進事務局より	1月20日(日) 午前10時~正午	植木公民館 ☎096-272-6906
消防音楽隊ニューイヤーコンサート	熊本市消防音楽隊	1月20日(日) 午後1時半~3時半	城南公民館 ☎0964-28-1800
知っておきたい在宅医療	後藤 慶次さん(ひまわり在宅クリニック院長)	1月27日(日) 午前10時~11時	幸田公民館 ☎096-379-0211
地震と福祉と人権と	東 俊裕さん(学園大学教授)	1月27日(日) 午前10時半~正午	飽田公民館 ☎096-227-1195
生きがい創りとチャレンジスピリット	吉田 道雄さん(熊本大学名誉教授)	1月27日(日) 午後1時半~3時半	天明公民館 ☎096-223-0118
精神科医が使っているコミュニケーションスキル	小笠原 嘉祐さん(ピネル記念病院 理事長)	1月30日(水) 午後1時半~3時半	サンライフ熊本 ☎096-345-3511
音楽が創る友好の輪~名曲の数々~	オールドストリートサウンズ	2月3日(日) 午前10時~正午	秋津公民館 ☎096-365-5750

市民企画公民館講座

はがき持参で窓口申込可

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	これであなとも百歳体操名人(介護予防サポーター)	1月31日(木)	午後1時半~3時半	どなたでも	-	無 料	当日直接会場へ	
北 部	知って・学んで・繋がって(旅のよこび・青空)	1月10日(木)	午後7時~8時半		60人	300円	1月5日から(先着順)	TEL
城 南	城南町の民話を楽しむ(城南町民話の会)	1月13日(日)	午前10時~11時		-	無 料	1月12日まで(抽選)	TEL 窓
東 部	歌って健康!(東部公民館サポーターさくら)		午後1時半~3時半		-	無 料	当日直接会場へ	
託 麻	海苔の佃煮(食育ひろば)	1月22日(火)	午前10時~正午		15人	500円	1月8日まで(抽選)	往 HP 窓
花 園	薬との上手な付き合い方(熊本市薬剤師会)	1月31日(木)	午後2時~3時		40人	無 料	1月24日まで(抽選)	TEL 窓
北 部	おもちゃの病院(熊本のおもちゃ病院)	2月2日(土)	午後1時~3時		-	部品代	当日直接会場へ	
託 麻	県産米粉で作るチャウダースープ入りきのこ型パン(はほえみパン)	2月14日(木)	午前10時~正午	12人	1,000円	1月31日まで(抽選)	往 HP 窓	

広告 社会福祉法人 **むべの里** **人気急上昇中!**

住宅型有料老人ホーム 須屋

入居募集中 待ってるばい

月額料金 **115,000円**

家賃、共益費、食費、居室の光熱水費、日用品等込み

介護保険サービス利用料

その他の追加料金原則なし!

自ら活動したくなる! 元気になる!

併設の介護保険事業所で
きめ細やかなケア対応ができます。

訪問介護 通所介護 居宅介護

訪問診療・訪問歯科・訪問理容もあります。

全室冷暖房完備

- 入居募集人数: 10名 ●居室数: 56床
- 居室面積: 14.28㎡ ●敷金150,000円(返還制度あり)
- 入居資格・入居要件: 要介護1~5の方のみ
- 居住の権利形態: 利用権方式 ●事業開始年月日: H30.4.1

※介護が必要な方が、入居者自身の選択により介護保険の在宅サービスを利用するホームです。

熊本電鉄 三ツ石駅 徒歩5分

社会福祉法人 **むべの里** 〒861-1102 熊本県合志市須屋1820番1

住宅型有料老人ホーム 須屋 TEL.096-273-6017

http://www.mubenosato.com/