

# 新たな趣味を見つけませんか？

## ～令和6年度河内公民館生涯学習自主講座年間受講生募集～

河内公民館では、地域の生涯学習拠点施設として、まちづくり・地域の人づくりを目指した生涯学習を推進しています。令和5年度に河内公民館で自主的に活動される6つの団体の活動支援も行います。見学から始めることもできますよ。参加してみませんか？

※生涯学習自主講座とは・・・公民館が定期講座として募集し、学習の会場も1年間確保いたしますが、各講座の運営は講座生で行っていただきます。  
(各講座で代表者、会計などの役員を選出し、自主運営をお願いしています。)

学習期間 令和6年4月～令和7年3月

開設講座 裏面をご覧ください。



受講資格 熊本市内にお住まいか、勤務又は活動している18歳以上の方。  
※定員に満たない場合はこの限りではありません。

受講料 有料です。(講師謝礼金+部屋使用料)÷講座生の数で算出します。  
※裏面に「一回(一人)の目安」を載せておりますが、  
受講料の他に教材費等がかかる場合があります。

受付開始日 3月2日(土)～  
※休館日(月曜日)を除きます。



受付時間 午前10時～午後9時

申込方法 電話または窓口で申込(先着順・定員になるまで受付・代理申込可)

その他 申込時に講座日や準備物等をお知らせいたします。  
各講座初日に開講式・講座の費用を徴収しますので、ご出席ください。



申込・お問い合わせ  
河内公民館【電話276-0133】

# 令和6年度 熊本市河内公民館生涯学習自主講座紹介



## 楽しく学び、元気に笑う!



## 『仲間と学ぶ喜び』一緒に始めましょう!

講座名 講師名 (定員)	学習内容	一回(一人)の 費用の目安 ※教材費等除	学習日 時間
ピンポンやろう会 本田一義先生 (20人)	ピンポンと仲間との楽しいおしゃべりで、体と心をリフレッシュ!健康の維持・促進を目的として活動しています。初心者大歓迎!気軽にピンポンを楽しんでみませんか?	1回 300円 程度	第2・4 日曜 9:00~ 12:00
実用書道 川原緑苑先生 (18人)	のし書きや実用書から、仮名やペン字、条幅など個人の希望に合わせて、幅広く学んでいます。先生の優しく丁寧なご指導に加えて気楽に自分のペースで参加できるので長く続けられます。	講座生が 10人ならば 約800円 18人ならば 約500円	第2・4 水曜 19:30~ 21:30
大正琴 入部晴子先生 (9人)	教科書を基本に、初級から始めて、それぞれの進度にそって進めていきます。入部先生の分かりやすく、優しいご指導の下、素晴らしい音色と仲間とのおしゃべりに癒しと元気をもらっています。	講座生が 5人ならば 約1,300円 9人ならば 約800円	第1・3 木曜 13:30~ 15:30
心も体も若返る! やさしいヨガ 上村舞子先生 (20人)	ゆがみ改善、体力UP!健康な体のためのエクササイズ(ヨガ)です。ヨガには若返りの効果があると言われています。自分の体にしっかりと向き合い、心身ともに癒される時間を過ごしましょう。	講座生が 10人ならば 約450円 20人ならば 約250円	第1・3 水曜 9:50~ 10:50
楽しい美しい健康にいい! やさしいフラダンス 義間さちこ先生 (15人)	初めての方、しばらく運動をしていなかった方も安心して気軽に参加できます。体の調子が良くなった、丁寧に教えてくださるので嬉しい、皆とお話の時間も楽しみという声が上がっています。	講座生が 10人ならば 約700円 15人ならば 約500円	第1・3 木曜 14:00~ 16:00



「3B体操」さんは、河内コミュニティセンターで活動されています。

講座名(定員)	学 習 内 容	学習日・時間
3B体操 黒下千加子先生 (15人)	運動が苦手な方や久しぶりという方でも安心して楽しんでもらえます。3B用具を使うことにより、関節の可動域が広がり、脳トレにもなっています。仲間とのおしゃべりも楽しいですよ!1回1,000円です。	第3金曜 19:30~ 21:30

申込・お問い合わせは河内公民館【電話276-0133】まで。