

令和5年度 熊本市五福公民館 自主講座募集一覧

番号	区分	講座名	募集人数	講座日	曜日	開始時間	部 屋	学 習 内 容	必要な道具など	月謝の目安	講師名
1	囲碁	囲碁クラブ	10	第1・3	木	9:00~12:00	第1会議室 第3会議室B	先生のわかり易い指導のもと、楽しく和気あいあいで対局しています。初めての方、歓迎です。	不要	1,000円	今村 敬二
2	麻雀	はじめての健康マージャン	20	第1・3	木	13:30~15:30	第1会議室	初めての方対象。常に目、耳、口、手先を使って考えるので「健康マージャンを楽しむ人は認知症にならない」とも言われています。仲間作り、生きがいづくりにどうぞ。	不要	1,500円	筑紫 孝昭
3	歴史	熊本の歴史	18	第2	火	13:30~15:30	2階中会議室A	熊本の先人の功績を勉強します。熊本の歴史を深く掘り下げます。	不要	年間4,500円	黒田 孔太郎
4	英語	初めての英会話	16	第2・4	火	14:00~16:00	2階中会議室B	日常的に使う表現を楽しく学習していきます。他国の文化や習慣も学びます。	テキスト代2000円	2,000円	山下 秀子
5	料理	気軽な家庭料理	12	第1・3	金	10:00~12:00	調理実習室	冷蔵庫の中にあるもので代用できる料理です。夏バテを防ぐもの・冬は身体を温かくするものなど、季節に合った四季折々のメニューを調理します。	エプロン、三角巾、布巾2枚	1回1500円 全部込	手島 順子
6	音 楽	五福カラオケ	8	第2・4	水	13:30~15:30	第2会議室	歌う時の基本動作(息つき、声の出し方、口の開け方、リズム、音程のとり方、譜面の読み方、姿勢等)を学びます。最新の演歌、歌謡曲、懐かしい歌を中心に歌います。	不要	2,000円	原田 憲郎
7		カラオケ昼	10	第1・3	火	13:15~15:30	第2会議室	先生の指導のもと、自分たちで選曲した唄を練習し、4回目は自分の得意な唄を歌うことにしています。	不要	1,500円	音丸 満子
8		カラオケ(夜)	10	第1・3	火	18:30~21:00	第2会議室	現在は男性2名・女性8名で先生の指導を受けながら新曲を選曲しています。曲は男女別々に選びます。	不要	1,800円	音丸 満子
9		ナツメロ五福	42	第2・4	木	13:30~15:30	ホール	昔から歌い継がれた美しき日本の歌(青い山脈、白い花の咲くころ等)や昭和の流行歌・歌謡曲(いつでも夢を・北国の春等)を先生のピアノに合わせて皆さんで合唱しています。	不要	1,250円	塩永 すみこ
10		コールからたち	36	第1・3	金	10:00~12:00	ホール	童謡、唱歌から歌謡曲、クラシック曲等、楽譜が読めない方でも楽しく練習できます。恒例行事として毎年秋に熊本市交歓会(熊本県立劇場)に参加し発表しています。	テキスト代2冊(700円程度)	2,000円	名川 親子
11	日本民謡	5	第1・3	火	13:30~15:30	第3会議室	少人数ですが毎回和気あいあいです。先生の三味線の伴奏に合わせて熊本の民謡他自分達が歌いたい民謡のおけいこをします。	テキスト代1,000円程度	2,000円	大山 みどり	
12	オカリナ	13	第3	土	14:00~16:30	第3会議室AB 和室	持ち方、吹き方等、基礎ドレミの吹き方から教えていきます。オカリナの貸し出しも行いますので、安心してご参加ください。	学習資料 (200円程度) オカリナ楽器 (10,000円程度)	1,000円	大熊 政博	
13	絵 画	五福油絵	9	第1・3	木	13:30~15:30	第3会議室AB	デッサン・風景・静物・人物等を画題として描いています。有名画家の作品などの指導もします。油絵以外に鉛筆、水彩、パステルなども指導します。	絵具 (3,000円程度) キャンバス (7,000円程度) 筆等 (3,000円程度)	2,000円	尾崎 史典
14		楽しい絵手紙	12	第2	土	9:45~12:00	2階中会議室A	絵はうまくなくても大丈夫です。飾らない絵と言葉の絵手紙を一緒に楽しみましょう。	道具代(8,000円程度)	1,000円	宮原 利佳
15	絵画	水彩画	12	第1・3	木	13:00~15:00	未 定	水彩画に必要な材料を先生が準備され(2ヶ所)自分の描きたいものを選んで描きます。時間内にできなかったときは、次回に先生から添削をしていただいています。	画代用生花・果物代(1500円程度)	2,000円	安永 健二郎

番号	区分	講座名	募集人数	講座日	曜日	開始時間	部屋	学 習 内 容	必要な道具など	月謝の目安	講師名
16	書	書道	12	第1・4	木	9:30~11:30	2階中会議室A	先生のお手本から、書きたい作品を決めて添削していただきながらお稽古します。4週目に清書したものを書道会に提出します。	筆・半紙などの書道用具 テキスト代(900円程度)	1,500円	川原 緑苑
17	書 工 芸	手編み	8	第1	金	13:30~15:30	第3会議室B	初めての方でも目の作り方から丁寧に教えていただけます。着る物だけでなく、ストール、手袋、帽子、袋物なども編みます。お手持ちの道具や毛糸を使ってください。	お持ちの物を使用可能 材料を講師へ注文もできます。	1,500円	中村 ちかこ
18		たのしい園芸	13	第2	水	10:00~12:00	2階中会議室A	初心者向けの園芸教室です。種まき、挿し木、接ぎ木など、園芸の基本を楽しく学びます。年末には寄せ植えなど作ります。	種、苗代(500円~1000円)	800円	安武 龍蔵
19		楽しいおりがみ教室	16	第1・3	金	10:00~12:00	2階中会議室A	指先を使う為、指の機能訓練の効果があり、認知機能を高める事も確認されています。	自分で用意	1,000円	中田 武美
20	ダンス ・ 気功 ・ 舞踊 ・ 健康	健康リズムダンス	42	第1・3	水	10:00~12:00	ホール	①身体ならし ②ストレッチ体操 ③、柔軟体操 ④レクレーションダンス ①~③を20分~30分程度行い、④をします。	室内用ダンス靴(指定なし) 運動できる服装	1,000円	前田 節子
21		社交ダンス(木)昼	47	第1・3	木	13:30~15:30	ホール	モダン~ラテン 初歩から中級程度のマンボ・ブルース・ワルツ・タンゴ・ルンバ等を踊ります。先生のご指導による正確で優しくて丁寧な楽しい講座です。	動きやすい服装、ダンスシューズ	1,000円	井上 レミ子
22		社交ダンス(土)夜	17	第1・3	土	19:00~21:00	ホール	社交ダンスのスタンダード、ラテン全種目を初級程度から中級程度まで学習します。	動きやすい服装	1,000円	外村 洋子
23		楽しい気功	30	第2・4	水	10:00~12:00	ホール	呼吸法を取り入れたストレッチで筋肉をつけ、リンパの流れや血行を促し免疫力を上げます、一人で行う体質改善運動などで、体の歪みや不調を整え、ゆったりとした時間の流れの中、楽しく元気な体づくりに励んでいます。	ヨガマット(1,000円)、フェイスタオル2~3枚、体操ができる服装	1,000円	鍋島 嘉子
24		日本舞踊	10	第1・3	火	14:30~16:30	ホール	短い曲(小唄,端唄,長唄,民謡,俗曲,歌謡曲等)を1年を通して繰り返し教えていただきます。扇の使い方や基本の動作もわかりやすく教えてください。仲間作りも目指して楽しく踊っています。	扇、着物または浴衣	3,000円	花柳 舞美輔
25		フォークダンス	17	第1・3	火	10:00~12:00	ホール	世界の民舞を曲に合わせて踊ります。運動だけでなく、脳の活性化にもなり、認知症防止に最適です。	シューズを用意して下さい	1,000円	前田 袈裟余
26		らくらく気功	30	第1・3	水	13:30~15:30	ホール	呼吸法を取り入れたストレッチで筋肉をつけ、リンパの流れや血行を促し免疫力を上げます、一人で行う体質改善運動などで、体の歪みや不調を整え、ゆったりとした時間の流れの中、楽しく元気な体づくりに励んでいます。	ヨガマット、フェイスタオル2~3枚、体操ができる服装	2,000円	鍋島 嘉子
27		健康太極拳	16	第2・4	火	10:00~12:00	ホール	心・身・動 心と身体と動きを一つにしてゆっくり動作を行う健康太極拳です。さわやかにゆっくりあせらずやっています。皆様、是非ご参加ください。	動きやすい服装	1,250円	松本 玲子
28	はじめてのかんたんヨガ	14	第1	木	10:00~11:45	ホール	初めての方でも身体が硬い方でも誰でもご参加いただけるヨガです。深い呼吸で心も体も軽くなり、健やかに過ごしていきたい方はぜひ体験しに来てください。	動きやすい服装、ヨガマット	800円	山本 朋慧	
29		歩いて楽しいノルディック	16	第2・4	木	10:00~12:00		ポール2本を持って体操とトレーニングと歩きを行います。脚への負担が30パーセント減で安全安心な歩き方が出来ます。普通の歩きに比べると消費カロリーが1.2倍です。	ポール代2本で約10000円程度 リース月500円	1000円	稲田 真一