

令和6年度 熊本市五福公民館 生涯学習自主講座募集一覧

講座名		部屋名	週・曜	時間	学習内容	必要な道具など	月謝の目安	講師名
囲碁 麻雀	1 囲碁クラブ	第1会議室	第1・3木	9:00	新聞の解説でおなじみの今村敬二先生の分かりやすい指導で講座生皆楽しく対局しています。男性・女性、初めての方もお待ちしております。	不要	1,000円	今村 敬二
	2 健康マーじゃんサークル	第3会議室AB	第2・4土	13:00	麻雀初心者の方もルールを学びながら楽しく参加できることを目標としています。	不要	500円	甲斐 通雄
	3 初めての健康マーじゃん	第1・2会議室	第2・4木	13:30	常に耳目と頭と手先を使ってゲームを楽しむので、老化防止などに最適です。初めての方が対象ですので、親切丁寧な指導を心がけています。	不要	1,000円	石井 敬
歴史文学	4 熊本の歴史	2階 中会議室A	第2 火	13:30	「北のクラーク、南のジェーンズ」と呼ばれている熊本洋学校教師ジェーンズの業績と「古代から現代までの熊本の歴史」を学んでいます。誇りにしてよい熊本の歴史を知ることが熊本の活性化にもつながると思います。	テキスト	500円	黒田 孔太郎
	5 やさしい古典	第3会議室AB	第1・3水	13:30	枕草子などの古典を皆さんで読んでいます。先生の解説を楽しく聴くことができます。	不要	1,200円	林 一子
外国語	6 楽しい中国語会話	第3会議室AB	第1・3土	10:00	CDを聞いたりテキストを見ながら発音の練習をします。先生から中国の事情を聴くなどして楽しんでいます。	テキスト	1,500円	周 燕
	7 初めての英会話	2階 中会議室B	第2・4火	14:00	皆さん初めての方が多く、分かりやすい内容です。皆で楽しく学習しています。ぜひご参加ください。	不要	1,500円	山下 秀子
俳句狂句	8 初めて学ぶ肥後狂句	2階 中会議室A	第1水	10:00	初めての方でも大丈夫です。一から狂句の作り方をゆっくりわかりやすく学びます。	不要	500円	橋本 芳孫
	9 初めての俳句	2階 中会議室B	第1・3火	13:30	俳句の季題を入れて季節の移ろいを詠みます。	不要	1,000円	山本 淑子
頭の体操・PC	10 五福脳トレ体操	第3会議室AB	第2・4火	13:30	頭と体の両方を働かせる認知症予防体操をします。衰えていく筋力の保全・増進を図ります。夜間頻尿の改善を図る体操をします。70歳代、80歳代の方々が中心です。誰でもできるやさしい体操です。	不要	1,000円	林 一子
	11 五福パソコンクラブ	2階 中会議室A	第2・4土	13:30	パソコンの電源の入り・切り方から、ワード入門では、案内文、年賀状作成をします。エクセル入門では、名簿、出納簿作成をします。デジカメやスマホからの写真編集なども行います。	ノートパソコン	1,500円	早咲 尚
	12 初心者のパソコン	2階 中会議室B	第1・3火	10:00	全くの初心者から受講してもらえます。2名の講師で丁寧に教えてもらいます。スキルアップの受講生の対応もします。パソコンで世界を広げませんか。Windows10もしくはWindows11のノートパソコンを教室に持参してください。	ノートパソコン	940円	井嶋 都 吉永 ゆう子
	13 らくらくスマホ	第3会議室AB	第1・3木	10:00	スマホの基礎と実用的な機能が分かるように、やさしくゆっくりと学習します。	スマホ	1,000円	井嶋 都 吉永 ゆう子
華道	14 池 坊	第3会議室B	第1・3火	9:30	先生のご指導のもと、四季折々の花を活けています。適材適所で花材を見る目が育ってきます。	不要	3,200円	井手 朋
料理	15 気軽な家庭料理	料理実習室	第1・3金	10:00	気軽な家庭料理は冷蔵庫にあるもので代用できる料理です。メニューは季節に合った料理で、夏は涼しく夏バテを防ぐもの、冬は体を温かくするものやお正月料理などで四季折々バラエティに富んでいます。講座は和気あいあい楽しんでいます。	不要	2,000円 (別途材料費)	手島 順子
カラオケ・歌	16 カラオケ(昼)	第2会議室	第1・3火	13:15	音丸先生のご指導で男性・女性それぞれ習いたい歌を選曲し3回練習します。4回目は自分の好きな持ち歌の練習です。皆さん楽しく歌っています。	不要	3,000円	音丸 満子
	17 カラオケ(夜)	第2会議室	第1・3火	18:30	最近の新しい歌謡曲や人気のあるものを見つけてカラオケで歌います。	不要	2,500円	音丸 満子
	18 五福カラオケ	第3会議室AB	第2・4水	13:30	最新の演歌、歌謡曲、懐かしい歌を中心に、譜面を通して分かりやすく指導してもらいます。また、歌う時の基本動作(息継ぎ・口の開け方・譜面の読み方・姿勢等)も習います。	不要	2,000円	原田 憲郎
	19 コールからたち	ホール	第2・4金	10:00	伴奏により、皆で①発声練習②歌集により季節の唱歌・童謡を歌う③秋季文化の集い、市民コーラス交歓会、学習発表会のための練習をします。本人の希望により、ソプラノ、メゾソプラノ、アルトに分かれます。	不要	3,000円	名川 親子
	20 ナツメロ五福	ホール	第2・4木	13:30	美しい日本の歌、心に残る歌、忘れられない歌謡曲、演歌等、塩永先生のピアノ演奏で全員歌います。リクエストを随時受け付けます。	テキスト	1,100円	塩永 すみこ
	21 日本民謡	第3会議室B	第1・3火	13:30	少人数ですが、毎回和気あいあい先生の三味線に合わせて歌っています。熊本の民謡ほか、自分たちが歌いたい民謡を歌い、楽しい時間が過ごせます。	不要	2,000円	大山 みどり
楽器	22 ウクレレ入門	第1会議室	第2・4木	9:30	ハワイ生まれのウクレレの魅力は、持ち運びが簡単で楽器が初めてでも音楽が苦手でもどなたでも弾けるようになるところです。当講座では初心者を対象に基本的技術をマスターしていきます。弾ける楽器がある楽しさを一緒に味わってみませんか。	ウクレレ	1,500円	高木 秀治
	23 オカリナ	第3会議室AB	第3土	14:00	ドレミの基礎から学びますので初めての方も安心して入講ください。オカリナは貸し出しもします。月一回オカリナの音色を楽しんでください。	オカリナ	1,000円	大熊 政博
	24 五福ハーモニック	第1会議室	第2・4水	9:00	1. 初心者向け基礎練習9:00~9:30 2. 講座9:40~11:40 ①基礎的な学習(唱歌、ハーモニカの技法等) ②ソロの練習(自由発表、個人指導等) ③アンサンブルの練習	ハーモニカ	1,000円	水永 明
書	25 書 道	2階 中会議室A	第1・4木	9:30	先生のご指導のもと、楷書、行書、かな文字など様々な文字をお手本に添って練習し、月に一回加入している書道誌に競書として提出します。	書道用具	2,000円	川原 緑苑
	26 ペン習字心結の会A	第3会議室AB	第1・3水	10:00	美しい文字を書きたいという夢がかないます。古典から実用まで幅広く楽しく学習できます。	テキスト	1,500円	永江 りよ子
	27 ペン習字心結の会B	第3会議室AB	第2・4水	10:00	基本的な平仮名や漢字はもちろんのこと、自分の住所や氏名、のし袋への慶弔表記やちょっとしたお手紙の練習など、書くこと全般を学ぶ講座です。	テキスト	1,500円	永江 りよ子

※ 月謝や内容につきましては、活動に添って変更される可能性がありますのでご了承ください

令和6年度 熊本市五福公民館 生涯学習自主講座募集一覧

講座名		部屋名	週・曜	時間	学習内容	必要な道具など	月謝の目安	講師名	
絵画	28	五福油絵	第3会議室AB	第1・3木	13:30	デッサン、静物画、人物画、風景画、模写等を行います。油絵のデッサン、下描き、地塗、中塗、仕上げまでの基本から完成まで丁寧に指導していただきます。	油絵道具	2,000円	尾崎 史典
	29	水彩画	第2会議室	第1・3木	13:00	2か所くらいに置いた花瓶や花、静物、果物などを描いて、水彩絵の具でぬります。スケッチブック6号〜8号、水彩絵の具、筆3本位、消しゴム、水入れ、タオル（筆ふき）を用意してください。	水彩用具	2,000円	安永 健二郎
	30	楽しい絵手紙	2階 中会議室B	第2土	9:30	絵はうまくなくていいです。身近にある花や果物に言葉を添えて一枚の絵手紙に！ゆっくりした時間であり、集中した時間です。ちょっと工夫した描き方にも挑戦しています。	硯、筆、顔彩	1,000円	宮原 利佳
	31	俳一画	第3会議室B	第2・4火	10:00	基本の俳画から特殊技法まで、初心者でもわかるような描き方を学ぶ事ができます。	書道用半紙 絵具(顔彩)	1,500円	柴垣一節子
	32	初めての絵手紙	2階 中会議室B	第3土	9:30	初めての方でも筆の持ち方や色のぬり方を丁寧に指導していただきます。季節の花や果物を題材に、それぞれに個性ある一枚に仕上がります。	硯、筆、顔彩	1,000円	宮原 利佳
手工芸	33	楽しい園芸	2階 中会議室A	第2水	10:00	種まき、挿木など、園芸の基本の講座です。季節の作業と年末にクリスマスの寄せ植えなどをつくります。	不要	1,000円	安武 龍蔵
	34	手編み	第3会議室B	第1・3金	13:30	ポシェットやスマホポーチからベスト、カーディガンまでそれぞれ作りたいものを編みます。編み物初心者の方も目の作り方から丁寧に指導されます。安心してご参加ください。道具や毛糸はお持ちのものを使われて大丈夫です。お持ちでない方は先生が準備していただきますのでお気軽にお声掛けください。	編み物道具	2,000円	中村 ちか子
	35	楽しいおりがみ教室	2階 中会議室A	第1・3金	10:00	幼稚園から小学校3年生程度を基本として学び、高度な折り方も習得することができます。	不要	2,000円	中田 たけみ
卓球	36	五福卓球愛好会	ホール	第2・4水	13:00	卓球の基本的な技術を身に付けます。参加者全員で協力し卓球を楽しみ親睦を深めます。	卓球用具	1,000円	松本 優子
	37	五福卓球クラブ	ホール	第1・3水	18:30	卓球の練習を通し、健康の維持・増進を図るとともに、クラブ会員相互の親睦を図ります。また、技術向上の一助として不定期の試合に参加することもあります。	卓球用具	1,000円	中嶋 康博
ダンス	38	健康リズムダンス	ホール	第1・3水	10:00	1,身体ならし 2,ストレッチ体操 3,柔軟体操 を20〜30分程度します。残りの時間に 4,レクレーションダンス を楽しみます。	不要	1,000円	前田 節子
	39	社交ダンス(昼)	ホール	第1・3木	13:30	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・ルンバなどを踊ります。先生の正確・優しい・丁寧な指導による、楽しい講座です。	体育館シューズ	1,500円	井上 レミ子
	40	社交ダンス(夜)	ホール	第1・3土	19:00	社交ダンスのスタンダードブルースからクイック、ラテンはマンボからジャイブまで全種目初級から中級程度まで学びます。	不要	1,500円	外村 洋子
	41	フォークダンス	ホール	第1・3火	10:00	世界の民族の踊りを楽しく踊ります。運動になるだけでなく脳の活性化にもなり、ボケ防止に最適です。	シューズ	2,000円	前田 袈裟余
	42	フラダンス	ホール	第1・3金	10:00	ハワイの伝統文化であるフラをフラスタジオナーレイオホクの先生をお迎えし学んでいます。ハワイアンミュージックに合わせて体を動かすことで、健康維持や若さを保つ効果があります。心も体も癒されて、仲間と笑顔で過ごす時間も楽しみの一つです。	ダンス用具	2,000円	田代 美希
健康	43	健康太極拳	ホール	第2・4火	10:00	誰でもどこでも太極拳。ゆっくり皆様と楽しみながらやっています。焦らず怒らず威張らず怠らずやりましょう。	不要	500円	松本 玲子
	44	シニアからのエアロピクス	ホール	第2・4木	10:00	初めての方だけで行います。足踏み、横のステップ、足上げ等で下半身、体幹を使いながら音楽に合わせて行います。リズム感はなくとも大丈夫です。さあ、一緒に汗を流しましょう。	不要	1,500円	柘原 幸代
	45	楽しい気功	ホール	第2・4水	10:00	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、免疫力を高めます。一人で行う体質改善運動で体のゆがみや不調を整え、肩こり等ゆるやかに整ったり頭がすっきりしたりします。	マット、ボール、タオル、ラップの芯	1,000円	鍋島 嘉子
	46	初めての簡単ヨガ	ホール	第1・木	10:00	ヨガの呼吸法や簡単なポーズやストレッチを通して自分自身を丁寧に扱っていきます。けがをしないようにセルフケアができることを目指します。	ヨガマット	1,000円	山本 朋慧
	47	らくらく気功	ホール	第1・3水	13:30	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、免疫力を高めます。一人で行う体質改善運動で体のゆがみや不調を整えてゆったりとした時間の中、明るく楽しく元気な体作りに励んでいます。	床マット	2,000円	鍋島 嘉子
ウォーキング	48	里山を歩く会		第2日	9:00	公共交通機関を利用して里山の近くまで行き、約1万歩を目安にゆっくり歩きます。基本、熊本市と熊本市と接する都市の里山に登ります。山頂より町や村の営みや景観を見て、心にゆとりと体に達成感を得ることができます。	山歩き用具	500円 (別途交通費)	伊勢田 俊次
	49	ノルディックウォーク		第2・4木	9:00	ポールを使って全身の筋肉を動かし、歩き、足腰に不安がある人でも軽い負担で行えます。健康のために行うエクササイズです。毎回景色の良い場所を変えて歩きます。	ポール	1,000円	伊勢田 俊次

※月謝や内容につきましては、活動に添って変更される可能性がありますのでご了承ください