

令和6年(2024年)11月1日 熊本市配布文書第5号 《発行》熊本市北部まちづくりセンター
〒861-5521 熊本市北区鹿子木町66 TEL:096-245-0046 FAX:096-245-3094

クリスマスディスコダンス体験会

ディスコダンスは、音楽のリズムによって体を動かすダンスです。初心者向けなので、ダンス未経験の方も安心してご参加ください。

- ◆日時 12月6日(金) 午前10時半～正午
- ◆場所 北部まちづくりセンター・公民館 2階 ホール
- ◆対象 65歳以上でダンスに参加できる方 <定員30名>
- ◆参加費 無料
- ◆講師 富島 ちほ子 さん(NPO 法人 日本健康運動指導士会熊本地区理事)
- ◆準備物 動きやすい服装、運動靴(室内用)、タオル、飲み物(水分補給用)
- ◆申込み 11月11日(月)～電話か窓口 ※先着30名
- ◆問合せ ささえりあ北部(TEL096-275-6355)

マンドリンとギターのクリスマスコンサート

クリスマスにあった映画音楽、昭和歌謡、古賀政男メロディー、フォークソング等をマンドリンとギターで生演奏します。

- ◆日時 12月8日(日) 午後2時～3時
- ◆場所 北部まちづくりセンター・公民館 2階 ホール
- ◆対象 どなたでも<定員50名>
- ◆参加費 無料
- ◆講師 宇野 研二 さん、他2名(熊本北部マンドリンアンサンブル)
- ◆準備物 飲み物(水分補給用)
- ◆申込み 11月12日(火)～電話か窓口 ※先着50名
- ◆問合せ 北部公民館(Tel.096-245-0046)

パソコン持ち込み講座 「よろず相談」

パソコンに関する様々な相談に専門の先生が応じます。

- ◆日時 12月8日(日)
午前10時～正午
- ◆場所 北部公民館 西里分館 会議室 AB
- ◆講師 山本 裕美 さん(パソコン講師)
- ◆対象 18歳以上 10人
- ◆費用 無料
- ◆申込み 11月6日(水)～電話か窓口
※先着順
- ◆問合せ 北部公民館 西里分館

リフレッシュボテイクア

むくみや冷えの解消、体力維持・筋力アップと心身のリラックスを図ります。

- ◆日時 12月3日(火)、17日(火) 全2回
午前10時～正午
- ◆場所 熊本市勤労青少年ホーム(北部公民館
北部東分館)1階 茶室・集会室
- ◆講師 高戸 里美さん
(北部東分館 自主講座講師)
- ◆対象 18歳以上 ※高校生不可 15人
- ◆費用 無料
- ◆申込み 11月6日(水)～ 電話か窓口※先着順
- ◆問合せ 北部公民館 北部東分館
(Tel.096-345-4460)