

回覧										

# ごふくだより 5月号

熊本市配布文書 第77号/令和8年4月15日 発行  
発行/五福交流室・公民館 熊本市中央区細工町2丁目25番地  
電話096-359-0500

## 「生涯学習自主講座 が開講しました！」

4月5日（日）生涯学習自主講座に開講式がありました。今年度は全49講座がスタートしました！新しく参加される方を募集しています。まだまだ定員に余裕のある講座もあります！

詳しくは公民館までどうぞ！事務室窓口で受け付けています。まずは体験からどうぞ。

五福公民館電話 096-359-0500

## 主催講座「シニアからのエアロビクス」

【日時】令和8年（2026年）5月28日（木）午前10時～正午【会場】五福公民館ホール

【講師】柘原 幸代さん（五福公民館 生涯学習自主講座講師）

【内容】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。

【対象】どなたでも【定員】15人（応募多数の場合は抽選）

【準備物】動きやすい服装、タオル、水分補給のための飲料

【費用】無料

【申込方法】窓口・電話・ホームページで受付【申込締切】5月14日(木)〆切



## 主催講座「老前整理と庭じまい～豊かな老後を楽しむための心と家の整理術」

【日時】令和8年（2026年）5月30日（土）午前10時～正午【会場】五福公民館 第1, 2会議室

【講師】林 一子さん（五福公民館 生涯学習自主講座講師）

【内容】老後の生活を豊かにするための整理術に焦点を当てつつ、心と家の整理も考える

【対象】どなたでも

【定員】20人（応募多数の場合は抽選）

【費用】無料【持ってくるもの】筆記用具

【申込方法】窓口・電話・ホームページで受付【申込締切】5月16日（土）〆切



## ◆図書室からのお知らせ (5月)新刊のご案内

【一般図書】「青青といく」永井沙耶子/著 角川書店  
 「ミニマル脳習慣」菅原 道仁/著 PHP  
 「冷えとり温活大全」正木 民子/著 三笠書房  
 「退職クロスロード」安藤祐介/著 実業之日本社  
 「山田太郎の話」水沢 秋生/著 小学館

熊本市立図書館のおすすめも  
 チェックできます。  
 → → → →



【児童図書】「放課後カフェ部」凧 ちの/著 星雲社  
 「あのそらをきみにあげたい」たなか 鮎子/著 教育画劇  
 「謎解きトラベラーズ ソラの事件ノート」八木 圭一/著 JTBパブリッシング  
 「桜井くんはお医者さん!!」やまもと ふみ/著 集英社

**※5/28(木)は室内整理日のため休室**



## ◆児童室からのお知らせ (5月)朝の活動

魅力的な催し物があります。集まったみなさんでお話もできます。

子育て中のみなさん！ぜひ児童室に遊びに来てください。



活動名	日時	会場	対象者	定員・申込受付
ほっこりタイム ※ベビーマッサージ とおしゃべり会	5月8日(金) 午前10時半	児童室	0歳の赤ちゃんとその保護者	5組 窓口受付 4/25(土)~ 電話受付 4/28(火)~
おはなしのへや ※おはなしポラン ティア「パレット」 のお話し会	5月20(水) 午前10時半	児童室	乳幼児とその保護者	定員なし 直接会場へどうぞ
元気にあそぼう ※広いホールで 運動あそびをします。	5月21(木) 午前10時半	公民館 4階ホール	乳幼児とその保護者 親子共に動きやすい服装、滑り止め付き の靴下 (なければ裸足でも参加)	定員なし 直接会場へどうぞ