回覧										
----	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

龍田公民館だより 8月号

熊本市配布文書
第10号
発行日：令和7年(2025年)
7月10日発行

発行：龍田まちづくりセンター・龍田公民館（北区龍田弓削1-1-10） TEL：339-3322

講座申込受付時間 午前8時30分～午後9時30分

【工事のお知らせ】ご迷惑をおかけしますが、ご理とご協力のほどよろしくお願いいたします。

- (1) 空調設備取替工事 期間：令和7年10月～令和8年4月
期間中、エアコン（冷暖房）が使用できません。（寒冷期は仮設ストーブで対応します。）
改修工事のため、ホール、会議室、調理実習室、和茶室が一部期間ご利用できません。
現在、令和7年10月～11月の期間、ホールとA,B,C会議室の貸館を停止しております。
- (2) エレベーター工事 期間：令和7年6月～令和7年11月頃
期間中、エレベーターの使用ができません。工事に伴いパネル囲いや工事音（ドリル音・金属音）等でご迷惑をおかけ致します。階段または武道館横のスロープをご利用ください。

元極氣功ヨーガ

体のツボや気功について、分かりやすく学ぶことができる講座です。健康維持に役立つ、やさしい体操を体験してみませんか。

日 時：9月4日、11日、18日、25日
木曜日 全4回 午後2時～4時
対 象：18歳以上の方（高校生不可）
定員と参加費：25人 無料
講 師：中村 元氣 さん
申 込 み：8月6日(水)から先着順
申込方法：窓口、電話
持 参 物：運動に適した服装、水分補給飲料、
ヨガマット（バスタオル）、タオル、
室内用シューズ

老いと向き合うヒント

備えあれば憂いなし。自分の終末を幸せに過ごすために、任意後見人等事前対策を考える講座です。心静かに、これからのことをゆっくり考えてみませんか。

日 時：9月12日(金) 午前10時～正午
対 象：18歳以上の方（高校生不可）
定 員：15人
参加料：無料
講 師：三浦 秀登士さん
申 込 み：8月8日(金)から先着順
申込方法：窓口、電話
持参物：筆記用具

スマホ体験講座

～LINEの活用と災害の備え～

もっとスマートフォンの操作が、いろいろできるようになりたいと思っておられる方のための講座です。災害時に役立つ情報も満載です。スマートフォンは、こちらで準備します。

日 時：9月19日(金)午前10時～正午
対 象：60歳以上の方
定 員：20人
参加費：無料
講 師：ソフトバンク株式会社から派遣
申込み：8月20日(水)から先着順
申込方法：窓口、電話
持参物：筆記用具
(申込者が10名に満たない場合は中止します。)

はぴトレ～ダンスフィットネス～

みなさんがよく知っている音楽に合わせて、楽しく体を動かすことができる講座です。安心して多くの方に楽しんでもらえる内容です。いい汗を流して心身ともにリフレッシュしませんか。

日 時：9月13日(土)、20日(土) 全2回
午後1時半～3時
対 象：女性の方（18歳以上）
定 員：50人
参加費：無料
講 師：平岡 佳世子さん
申込み：8月21日(木)から先着順
申込方法：窓口、電話
持参物：運動できる服装、室内用シューズ、
タオル、水分補給飲料