

回										
覧										

うえきこうみんかんだより8月号

第182号
発行日 令和7年8月1日
植木公民館

熊本市配布文書
第 9 号

主催講座のご案内

☆☆人生100年時代！☆☆

体の中から元気に いきいき血管講座

「血管」は、酸素や栄養分を全身に届ける大切な臓器です。血管が衰え傷つくことで、命にかかわる病気にもつながります。体からのサインを見逃さず、血管を元気にきれいに保ちながら生活を送るためのヒントを学びます。

日 時：8月21日(木) 10:00~11:30(全1回)

場 所：植木文化センター 植木公民館 多目的ホール

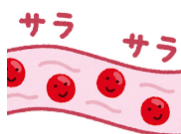
講 師：岡野 美由紀 先生(明治安田生命)

参加費：無料

募集対象：どなたでも 30人

※この講座は、市民企画講座「スポレク広場」と共同開催となります。

申込みメ切：8月7日(木)



☆☆住宅リフォーム！☆☆

その前に知っておくこと講座

昨今、住宅リフォームの被害が多発しています。被害に巻き込まれないために、リフォームの必要性、工事内容、施工金額、工事後の対応など知っておかなければならないことを学びます。リフォーム予定の有無にかかわらず、予備知識として学んでください。

日 時：9月5日(金) 13:30~15:30 (全1回)

場 所：植木文化センター 植木公民館 研修室

講 師：岩井 浩治 先生(NPO法人くまもと住宅相談窓口 理事長)

参加費：無料

募集対象：どなたでも 20名

申込みメ切：8月22日(金)



☆☆エコライフ体験教室☆☆

植木公民館と熊本県環境センターのコラボ講座です。午前中は「エコクッキング」で環境にやさしい料理を学び、午後からは廃材を使った「キャンドル作り」で、エコな生活について楽しく学んでいただきます。お子様及び保護者、一般の方、それぞれ複数人数での申込みも可能です！

日 時：8月30日(土) 10:00~15:00 (全1回)

場 所：植木文化センター 植木公民館 調理実習室・研修室

講 師：片山 初美 先生(野菜ソムリエ)、小泉 清美 先生、熊本県環境センター職員

参加費：無料

募集対象：親子、一般 24名程度

申込みメ切：8月16日(土)



☆☆初めてのピラティス教室☆☆

ピラティスは、初心者の方や体がかたい方でもはじめやすく、様々な効果が期待できる魅力的なエクササイズです。呼吸法、正しいフォームなどを身に付け、筋力アップ、姿勢改善、運動不足解消につなげていきませんか！初めてだからできるか不安な方もピラティスの基礎の基礎から行いますので、安心してご参加ください。

日 時：9月11日・18日・25日 (毎回木曜日)

(全3回) 10:00~12:00

場 所：植木文化センター 植木公民館 視聴覚室

講 師：平田 亜希子 先生(熊本ヨガ講師)

参加費：無料

募集対象：どなたでも 15名

申込みメ切：8月28日(木)

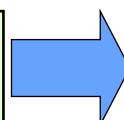


《主催講座の申込み方法》

- 窓口の場合は、はがき(新料金)を、各講座毎、1人1枚持参ください。
- 郵便の場合は、各講座毎、往復はがき(新料金) 往信裏面に、「講座名・住所・氏名・電話番号」を記入してください。
- 熊本市ホームページの場合は、「植木公民館で検索」→「主催講座案内」から申込みができます。

※応募者多数の場合は、抽選となります。

植木公民館ホームページ
への二次元コードです。





夏のイベント情報



植木地域で開催予定の地域のイベントです！

イベント名	日時	場所	主催・問い合わせ先
山本夏祭り	8月9日(土) 午後6時～午後9時 ※小雨決行	山本地域コミュニティセンター前	主催:山本まちづくり委員会
よしまつ祭	8月16日(土) 午後3時～ ※雨天時:8/23(土)に順延	吉松地域コミュニティセンター 吉松小学校北側界隈	主催:粹松謝会 取次先:吉松コミセン ☎096-272-4362

※お問い合わせは、各イベントの主催者へお願いします。



体を知る日で健康チェック！

予約
不要

無料

北区では、「健康まちづくり」を進めるために、「血管を守ろうプロジェクト」に取り組んでいます。その一環として、「体を知る日」を2か月に1回開催します。

健康づくりの第一歩は、自分の体を知ることからです。お昼休みなどに気軽にお立ち寄り下さい♪

開催日

- 令和7年 8月 4日(月)
- 令和7年12月 1日(月)
- 令和8年 2月 2日(月)

内容

- (1)体組成測定(素足で測定します)
- (2)血圧測定
- (3)ワンポイントアドバイス

場所

北区役所1階ロビー

時間

10:00～13:00

対象

熊本市民

お問合せ

北区 保健こども課(☎096-272-1128)

※開催日時・場所が変更になる場合があります。

地域の行事など広くお知らせしたい情報がありましたら、下記へご相談ください。

植木まちづくりセンター(まちづくり班) 地域担当:吉村、中村、森田、丸山、續

TEL:096-272-6966 FAX:096-272-6916

☆植木文化センター(植木公民館)

8月の休館のお知らせ

4日(月)・12日(火)・18日(月)・25日(月)

※休館日には受付(公民館・植木文化ホール)と印刷はできません。

※風水害のため避難所開設となった場合は、公民館業務を停止いたします。ご了承ください。

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

熊本市植木まちづくりセンター 公民館班(植木文化センター内)

〒861-0195 熊本市北区植木町岩野238-1 TEL:272-6906 FAX:272-6916

E-mail: uekikouminkan@city.kumamoto.lg.jp