

# 令和8年度(2026年度) 清水公民館 生涯学習自主講座 開設予定講座一覧表

★ ○印は自治会加入講座です。

|        | NO | 加 | 講座名           | 定員 | 週 | 曜日 | 時間            | 場所    | 月謝    | 集金方法 | 対象    | 学習内容   | 講師             |
|--------|----|---|---------------|----|---|----|---------------|-------|-------|------|-------|--|----------------|
| 音楽     | 1  | ○ | 混声合唱しみず       | 60 | 2 | 4  | 水 9:45~12:00  | ホール   | 1,000 | 3ヶ月分 | どなたでも | 美しいハーモニーを求めて練習します。   | 八木ふさ子<br>大迫 真央 |
|        | 2  | ○ | 三味線           | 15 | 2 | 4  | 土 13:30~15:30 | 第3研修室 | 1,000 | 3ヶ月分 | どなたでも | 民謡の伴奏を中心とした練習。少人数で楽しく学びます。   | 荒川 四郎          |
|        | 3  | ○ | せきれい会         | 80 | 1 | 3  | 火 13:30~15:30 | ホール   | 1,000 | 3ヶ月分 | どなたでも | 世代を超えて歌い継がれる美しい日本の叙情歌、童謡・唱歌を歌います。一緒に歌って楽しいひとときを。                   | 小野 郁子<br>佐藤真木子 |
|        | 4  | ○ | 楽しいカラオケ       | 30 | 1 | 3  | 木 13:30~15:30 | 第2研修室 | 1,500 | 2ヶ月分 | どなたでも | 初めての方も発声練習から楽しく学びます。練習曲は、最新の演歌・歌謡曲です。                              | 塚本えい子          |
|        | 5  | ○ | 水曜カラオケ        | 20 | 2 | 4  | 水 13:30~15:30 | 第2研修室 | 1,500 | 2ヶ月分 | どなたでも | 毎月男女1曲づつ最新演歌・歌謡曲を練習します。歌い方のポイント指導もあり、初めての方も無理なく学べます。               | 塚本えい子          |
|        | 6  | ○ | しの笛           | 15 | 1 | 3  | 金 13:30~15:30 | 第3研修室 | 1,000 | 3ヶ月分 | どなたでも | 呼吸法・音の出し方・指使いなど、基本から学び、童謡・唱歌・歌謡・民謡など演奏します。                         | 荒川 四郎          |
|        | 7  | ○ | はじめての湧くわくオカリナ | 18 | 1 |    | 水 10:00~12:00 | 第3研修室 | 1,000 | 毎月   | どなたでも | 楽譜の見方から指使いまで丁寧な指導で、初めての方も安心して学べます。                                 | 中村久美子          |
| 教養     | 8  |   | きもの着付けとマナー    | 15 | 2 | 4  | 木 10:00~12:00 | 和室    | 2,000 | 3ヶ月分 | 女性のみ  | 普段着から正装まで、一人で鏡を見ずに早く！美しく！楽しく！着付けを学びます。(女性のみ)                       | 山田 京子          |
|        | 9  | ○ | 時事問題研究        | 32 | 2 | 4  | 土 9:30~11:30  | 第1研修室 | 1,000 | 2ヶ月分 | 社会人   | 毎回専門家の方々をお招きして、夫々の立場から分かり易く解説していただく講座です。                           | 笹山 茂他          |
|        | 10 | ○ | 日常英会話の基礎      | 15 | 2 | 4  | 金 10:00~11:50 | 第3研修室 | 1,500 | 2ヶ月分 | どなたでも | 各段階の英和文法に基づく会話の表現方法を学び、実践していきます。                                   | 村上麻奈美          |
|        | 11 | ○ | やさしい詩吟        | 15 | 1 | 3  | 金 10:00~12:00 | 第2研修室 | 1,500 | 2ヶ月分 | どなたでも | 日本や中国の古今の詩歌に親しむ心を養い、腹式呼吸で大きな声を出して吟詠する稽古をします。                       | 松隈 桜翠          |
|        | 12 | ○ | 郷土史           | 45 | 2 | 4  | 金 10:00~12:00 | 第1研修室 | 600   | 3ヶ月分 | どなたでも | 幕末維新の動乱の時代と、熊本の維新について、わかりやすく楽しみながら学びます。                            | 徳永 洋           |
|        | 13 |   | やさしい短歌        | 16 | 3 |    | 土 13:30~15:30 | 第3研修室 | 2,000 | 毎月   | どなたでも | 上手・下手は二の次。自分のことを自分の言葉で表現してみませんか…                                   | 上野 春子          |
|        | 14 | ○ | 五七五で楽しく俳句     | 14 | 2 |    | 金 13:00~16:00 | 第2研修室 | 500   | 毎月   | どなたでも | 身近な自然や情景を五七五の十七音で表現し、日々の生活を心豊かに過ごしませんか。                            | 堀 伸子           |
| 手工芸    | 15 |   | 編物教室          | 14 | 1 | 3  | 水 13:30~15:30 | 第2研修室 | 1,500 | 2ヶ月分 | どなたでも | セーター・ベスト・ストール等を、毛糸と編み棒で、世界で一つしかないオリジナル作品を楽しみながら作ります。               | 中村ちか子          |
|        | 16 |   | 洋裁            | 20 | 2 | 4  | 火 13:00~15:00 | 第1研修室 | 1,500 | 2ヶ月分 | どなたでも | 好きなものを季節にあわせて製作します。作ったものを披露するコスチュームショーも楽しみです。                      | 大坪 洋子          |
|        | 17 |   | パッチワーク・キルト    | 10 | 1 |    | 土 13:00~16:00 | 第2研修室 | 2,000 | 毎月   | 女性のみ  | 一針一針縫い進め、布をつないで一つの作品を仕上げます。まずはポーチから始めませんか。                         | 園田津由子          |
| 書道     | 18 | ○ | 生活に使える筆ペン     | 18 | 2 | 4  | 木 13:30~15:30 | 第2研修室 | 1,500 | 2ヶ月分 | どなたでも | かな・カタカナ・漢字を、基本から正しく調和の取れた文字の書き方を学習します。                             | 榮 義枝           |
|        | 19 |   | 清水書道          | 14 | 1 | 3  | 火 10:00~12:00 | 第1研修室 | 1,500 | 2ヶ月分 | どなたでも | 楷書や行書を中心に、和やかな雰囲気の中で各人に合わせた学習ができます。                                | 野田 貴暎          |
|        | 20 |   | 清水卓球          | 40 | 2 | 4  | 火 9:00~12:00  | ホール   | 1,000 | 3ヶ月分 | どなたでも | 楽しく明るく笑顔で活動します。丁寧に指導いたしますので、初心者の方も安心してお申し込みください。                   | 寺本 強           |
|        | 21 | ○ | さわやか卓球        | 30 | 1 | 3  | 火 9:00~12:00  | ホール   | 1,500 | 2ヶ月分 | どなたでも | 初心者大歓迎！ 楽しくプレーして健康増進をめざします！  | 野口優喜子          |
|        | 22 | ○ | フレッシュ体操&ダンス   | 30 | 1 | 3  | 水 9:50~11:50  | ホール   | 1,500 | 3ヶ月分 | どなたでも | 生涯現役生活・健康長寿を目指し、笑顔で楽しくリフレッシュしましょう♪                                 | 鶴田 直子          |
|        | 23 | ○ | 健康ダンス         | 50 | 2 | 4  | 木 9:50~11:50  | ホール   | 1,000 | 3ヶ月分 | どなたでも | 準備運動から行い、あらゆるジャンルの音楽にあわせて楽しく踊ります。講師の優しくわかりやすい指導で、初心者の方も安心して受講できます。 | 本永 治美          |
|        | 24 |   | 初級社交ダンス       | 30 | 1 | 3  | 木 9:50~11:50  | ホール   | 2,000 | 3ヶ月分 | どなたでも | 健康と若さと美しさを保つのに効果的で、姿勢も良くなります。                                      | 内田 栄進          |
| 健康・ダンス | 25 | ○ | 骨盤体操          | 25 | 1 | 3  | 金 10:00~12:00 | ホール   | 1,000 | 2ヶ月分 | どなたでも | 筋力アップや柔軟性、骨の強化、体幹と体力維持に繋がるヨガのポーズを学びます。                             | 園田 有希          |
|        | 26 | ○ | やさしい柔力球       | 20 | 2 | 4  | 金 10:00~12:00 | ホール   | 1,350 | 3ヶ月分 | 18歳以上 | 専用のラケットとボールを使い、音楽に合わせて演技をします。誰でも気軽にでき、健康増進にも効果的です。                 | 西本 洋子          |
|        | 27 |   | 太極拳           | 25 | 1 | 3  | 木 19:00~21:00 | ホール   | 2,000 | 3ヶ月分 | どなたでも | 入門・初級から年齢・性別を問わず無理なく動いて楽しく学び、体力と美姿勢をGet！                           | 一ノ宮直子          |
|        | 28 | ○ | 創作フラメンコ アルマ清水 | 25 | 2 | 4  | 木 19:00~21:00 | ホール   | 1,800 | 3ヶ月分 | 18歳以上 | 裸足でできるオリジナルフラメンコ。一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪                                 | 水本 晴美          |
| 絵画創作   | 29 | ○ | 楽しい水彩画        | 24 | 1 | 3  | 金 10:00~12:00 | 第1研修室 | 1,000 | 3ヶ月分 | どなたでも | 先生が用意された素材の静物描写や、各自が選んだ風景などを自由に描きます。                               | 堤 啓一           |
|        | 30 |   | ときめき絵画クラブ     | 20 | 1 | 3  | 金 13:30~15:30 | 第1研修室 | 3,000 | 2ヶ月分 | どなたでも | 油彩・水彩など、自由に描きます。先生の丁寧な指導で、初心者の方も楽しく受講できます。                         | 川口もと子          |
|        | 31 | ○ | 絵手紙           | 15 | 2 | 4  | 火 9:45~11:45  | 第2研修室 | 1,500 | 2ヶ月分 | どなたでも | 絵手紙のモットーは“ハタでいい。ハタがいい”です！自分の感じるままに自由に描きましょう!!                      | 阿部貴美子          |
| 料理     | 32 |   | 手作りパン         | 24 | 1 | 3  | 土 9:00~12:00  | 料理実習室 | 2,600 | 2ヶ月分 | 高校生以上 | レシピをもとに実践を交えて基本から楽しく学びます。  | 上村 幸子          |
|        | 33 |   | 男性料理          | 16 | 1 | 3  | 木 10:00~12:00 | 料理実習室 | 3,000 | 毎月   | 男性のみ  | 料理経験に関わらず、楽しく学べます。   | 塘田 雅美          |
|        | 34 |   | 家庭料理          | 24 | 2 | 4  | 金 9:30~12:00  | 料理実習室 | 2,500 | 毎月   | どなたでも | 栄養バランスを考えた体に優しくアイデアいっぱいの料理をつくりまします。                                | 甲斐 薫子          |

【申込み】 令和8年2月1日(日)~3月1日(日) 午前9時~午後9時 ※ 休館日の2月2日(月)・9日(月)・16日(月)・24日(火)を除く

◆ 清水公民館窓口の講座申込ポストに提出(代理提出可)

※ 先着順ではありません。定員を超えたら(1~2年目優先で)抽選し、抽選に漏れた方のみ3月7日(土)迄に開設代表者から電話をかけます。

◆ 定員に満たない講座:3月10日(火)~ 午前9時~午後9時 清水公民館窓口で随時受付 ※ 先着順です。

※電話がかかってこなければ入講決定です。

\*市外にお住まいで、熊本市への通勤や活動(講座受講やボランティア活動等)をされていない方は、3月10日(火)から申込みの受付をいたします。ご了承ください。