回覧										

龍田公民館だより12月号

熊本市配布文書
第９号
発行日：令和８年(2026年)
11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　※避難所開設時には、公民館、図書室、児童館は臨時休館になります。

楽しく学ぶ健康マージャン講座

指先を動かし、先を読みながら手牌をつくる麻雀は、認知症予防や脳の活性化に効果バツグン！健康麻雀を基本から学びませんか！

日　時：１月６・20日、２月３・10・24日、３月３日
　　水曜日　全６回　１３時３０分～15時30分（２時間）
場　所：龍田公民館　１階　和室
対象：①60歳以上で麻雀を一度もやったことがない未経験の方。
　　②牌の読みや牌の持ち方など基本ルールから学びたい方。
　　③牌を揃えることができるがルールや役が分からずあがり方が分からない方。
※ルールや点数計算ができる、スムースにゲームを進行できる、実践（ゲーム）を楽しみたい経験者の方のご参加はご遠慮願います。
※テキストを使いながら進行していきます。
定　員：８人
参加費：1,000円（テキスト代）
持参物：筆記用具
講　師：甲斐　通雄さん（熊本健康マージャン協会）
申込み：１２月１５日(火)まで（抽選）
申込方法：窓口（はがき持参）、往復はがき、熊本市HP
＜窓口＞表面にご自分の住所・氏名を記載したはがきを
　　お１人１枚持参してください。（裏面は白紙で）
＜往復はがき＞往復はがきに図１のように記入して投函してください。（１２／１５必着）
＜熊本市ホームページ＞
「龍田公民館」→「主催講座申込」から
申込ができます。**申し込みはこちらから→**

リフレッシュヨガ

「ヨガをやってみたい」と思うあなたにピッタリの初心者向け講座です。心身ともにリラックスできる癒しの時間を体験できます。

日　時：１月13日、１月27日　水曜日　全２回
　　１４時00分～１５時３０分（１時間３０分）
場　所：龍田公民館　ホール
対象と定員：１８歳以上の方(高校生不可)　２５人
参加費：無料
講　師：志水　明子さん（ヨガインストラクター）
申込み：１２月16日(水)まで（抽選）
持参物：ヨガマット、飲み物、動きやすい服、汗拭きタオル
申込方法：窓口（はがき持参）、往復はがき、熊本市HP
＜窓口＞表面にご自分の住所・氏名を記載したはがきを
　　お１人１枚持参してください。（裏面は白紙で）
＜往復はがき＞往復はがきに図１のように記入して投函してください。（１２／１６必着）
＜熊本市ホームページ＞
「龍田公民館」→「主催講座申込」から
申込ができます。**申し込みはこちらから→**

コーヒーおもてなし講座 ～ケーキと楽しむ味わいの時間～

お気に入りのコーヒーカップで、美味しいコーヒーの淹れ方を学んでみませんか。自分で淹れたコーヒーをケーキと共にお楽しみください。おもてなしのコツも学べます。

日　時：１月１９日(火)　１０時００分～１２時００分　（２時間）
場　所：龍田公民館　１階　調理実習室
対象と定員：18歳以上の方（高校生不可）　１６人
参加費：1,５００円（コーヒー、ケーキ代）
講　師：佐野　俊郎さん（上通紫苑珈琲店主）
申込み：１２月１６日(水)～１月９日(土)まで（先着順）
申込方法：窓口、電話
持参物：お気に入りのコーヒーカップとソーサー（マグカップも可）
　　エプロン、スリッパ
※１月１０日(日)以降のキャンセルは、食材等購入済のためキャンセル料をいただきます。
※コーヒーカップをお持ちでない方は公民館へご相談ください。

男性シニア料理 ～男のやさしい冬の健康料理～

男性シニア向けのやさしい冬の健康料理を学んでみませんか。美味しく、栄養満点の料理が楽しみです！

日　時：１月16日（土）１３時００分～１６時００分（３時間）
場　所：龍田公民館　１階　調理実習室
対象と定員：60歳以上の男性の方　１５人
参加費：　1,000円
講　師：木戸　久美子さん
申込み：１２月１７日(木)～１月７日（木）まで（先着順）
申込方法：窓口、電話
持参物：ｽﾘｯﾊﾟ、ｴﾌﾟﾛﾝ、三角巾、ﾀｯﾊﾟ、ﾊﾝﾄﾞﾀｵﾙ、ﾏｽｸ
※１月８日（金）以降のキャンセルにつきましては、材料購入済みのためキャンセル料をいただきます。

図１

