










くまもと森都心プラザ・駅前カルチャー講座 令和5年10月開講講座

受講生募集!

かな書道	ペン習字	すみママの声美塾 <small>こえびじゅく</small>
<p>流麗でみやびな美しさのかな文字。基礎を踏まえ、楽しみながら上手に書けるように指導します。短歌や俳句、詩などを自由に表現する、読みやすい作品づくりもします。</p> <p>【開催日】10/10、24、11/14、28 12/12、19（火曜）</p> <p>【時間】10:00～12:00</p> <p>【講師】中村 天馨（白鷗書道会々長）</p> <p>申込み 9/10～</p> <p>受講料/全6回 12,000円（税込） ※別途手本代として毎月500円程度必要 ※書道道具は各自で持参</p> 	<p>初めてペン習字を習われる方も大丈夫です。筆ペンも含めた実用的な基礎講座です。年賀状やのし袋を手書きで書いてみませんか？楽しく学んで美しい文字を手に入れましょう。ペン字検定も指導します。</p> <p>【開催日】10/3、10、17、24、11/7、14 11/21、12/5、12、19（火曜）</p> <p>【時間】13:30～15:30</p> <p>【講師】長遠 京子</p> <p>申込み 9/10～</p> <p>受講料/全10回 12,500円（税込） ※別途毎月テキスト代100円が必要</p> 	<p>自分の声が嫌、人前で話すのが苦手、噛まずに喋りたい！読み聞かせや朗読が上手になりたい！ラジオパーソナリティ・ナレータとして40年活躍中のすみママが話道を伝授！</p> <p>【開催日】10/16、23、30、11/6、13 11/20、27、12/4、11、18 （月曜）</p> <p>【時間】20:10～21:10</p> <p>【講師】すみママ（RKK パーソナリティ）</p> <p>申込み 9/10～</p> <p>受講料/全10回 13,000円（税込） ※別途初回にテキスト代500円程度が必要</p> 

韓国語（初級コース①）	韓国語（初級コース②）	韓国語（中級コース）
<p>文字が読めて、自己紹介ができる程度の人にお勧めします。</p> <p>【開催日】10/3、10、24、11/7、14、21 12/5、12、19（火曜）</p> <p>【時間】20:20～21:30</p> <p>【講師】金 娟鎔</p> <p>申込み 9/10～</p> <p>※新規で受講をご希望の場合は、受講前に講師とご相談いただいた上での受講となります。</p> <p>受講料/全9回 16,200円（税込） ※別途初回にテキスト代2,000円程度が必要</p> 	<p>文字が読めて、過去形の表現ができる方にお勧めします。</p> <p>【開催日】10/3、10、24、11/7、14、21 12/5、12、19（火曜）</p> <p>【時間】19:00～20:10</p> <p>【講師】金 娟鎔</p> <p>申込み 9/10～</p> <p>※新規で受講をご希望の場合は、受講前に講師とご相談いただいた上での受講となります。</p> <p>受講料/全9回 16,200円（税込） ※別途初回にテキスト代2,000円程度が必要</p> 	<p>韓国語の基本ができて、簡単な意思表示ができる方向けの講座です。韓国語でのコミュニケーションができることをめざします。</p> <p>【開催日】10/5、12、19、11/2、9、16 12/7、14、21（木曜）</p> <p>【時間】18:30～19:40</p> <p>【講師】金 娟鎔</p> <p>申込み 9/10～</p> <p>※新規で受講をご希望の場合は、受講前に講師とご相談いただいた上での受講となります。</p> <p>受講料/全9回 16,200円（税込） ※別途初回にテキスト代2,000円程度が必要</p> 


夜の占い 四柱推命（入門編）	やさしいピラティス	ピラティス
<p>占いには「命・ト・相」と言われる3つのパターンがあります。今回は「命」、つまり生年月日から運勢を導き出す「四柱推命」を基礎から学び、自らの運勢を導き出すレベルをめざします。</p> <p>【開催日】10/5、19、11/2、16 12/7、21（木曜）</p> <p>【時間】20:00～21:20</p> <p>【講師】谷口 尚熙 （アチヴィーニョ尚熙代表）</p> <p>申込み 9/10～</p> <p>受講料/全6回 12,000円（税込） ※別途初回にテキスト代3,800円程度と万年歴（8,000円程度）の購入が必要</p> 	<p>ピラティスは今注目の体幹トレーニングです。お腹周りのエクササイズにより、美しい姿勢やボディラインを手に入れることができます。基本から丁寧に進めますので、初心者や体力に自信のない方にも気軽に参加いただけます。</p> <p>【開催日】10/16、23、30、11/6、13 11/20、27、12/4、11、18 （月曜）</p> <p>【時間】18:45～19:45</p> <p>【定員】先着25名まで</p> <p>【講師】片山 優子</p> <p>申込み 9/22～</p> <p>受講料/全10回 12,000円（税込） ※貸し出し用のヨガマットあり</p> 	<p>意識して行う呼吸とピラティスの様々なエクササイズでウエストや骨盤周りの筋肉を鍛えることで、美しい姿勢やキレイなボディラインを手に入れることができます。ピラティスで“美ボディ”を手に入れませんか。</p> <p>【開催日】10/16、23、30、11/6、13 11/20、27、12/4、11、18 （月曜）</p> <p>【時間】20:15～21:15</p> <p>【定員】先着25名まで</p> <p>【講師】山下 さくら</p> <p>申込み 9/22～</p> <p>受講料/全10回 12,000円（税込） ※貸し出し用のヨガマットあり</p> 

Let's ピラティス①②	朝すっきりヨガ
<p>お腹周りをスッキリしたい！姿勢の改善、魅力的なボディラインをつくりたい！そういう方々にお勧めのクラスです。身体の変化に楽しみを感じられるはず！初心者、体力・筋力に自信がない方でも基本から丁寧に進めます。</p> <p>【開催日】10/5、12、19、11/2、9、16 11/30、12/7、14、21（木曜）</p> <p>【時間】① 9:00～10:00 ② 11:30～12:30</p> <p>【定員】各先着25名まで</p> <p>【講師】河崎 一衣</p> <p>申込み 9/22～</p> <p>受講料/全10回 12,000円（税込） ※貸し出し用のヨガマットあり</p> 	<p>ヨガには「結ぶ」という意味があります。深い呼吸で様々なポーズを行うことにより、心と体のつながりを強くすることができます。ヨガで心も体もすっきり！さわやかな朝のひと時を一緒に過ごしませんか？</p> <p>【開催日】10/5、12、19、11/2、9、16 11/30、12/7、14、21（木曜）</p> <p>【時間】10:15～11:15</p> <p>【定員】先着25名まで</p> <p>【講師】原田 理絵</p> <p>申込み 9/22～</p> <p>受講料/全10回 12,000円（税込） ※貸し出し用のヨガマットあり</p> 

託児室のご案内

4階には「託児室」があります。小さいお子様がいらっしゃる方も託児室に預けて、ゆっくり安心して受講していただけます。

【料金】1時間500円（1人3時間まで）
【対象】満1歳～未就学児
【時間】9時～17時まで
【予約】要事前予約
（空きがあれば当日も可）
【連絡先】096-355-7400（代表）



お問い合わせ

くまもと森都心プラザ 2階 管理事務室

<住所> 熊本市西区春日1丁目14-1（JR熊本駅白川口のすぐ目の前！徒歩3分！）
<TEL> 096-355-7400（受付時間 8:30～22:00）
※休館日：毎月第3水曜日（祝日の場合翌日）、年末年始（12/29～翌年1/3）
※当施設専用駐車場はありません（建物の地下に1時間100円の有料駐車場あり）

お申込み・お支払い

- 事前にお電話か窓口でお申込みください。受講する講座の開始日の前日までに、管理事務室にて受講の手続きと受講料のお支払をお願いします。（支払い受付時間 9:00～19:00）
- 受付は前期の講座を受講された方が優先となりますのでご了承ください。
- 受講希望者が少ない場合は開講を見送ることがあります。開講を見送る講座にお申込みの方には事前にご連絡をいたします。
- 開講後はキャンセルによる受講料の返金はできませんのでご了承ください。

見学や途中参加ができる講座もあります！
お気軽にお問合せください♪