

くまもと森都心プラザ・駅前カルチャー講座

令和8年4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>流麗でみよ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】4/14、28、5/12、26 6/9、23（火曜）</p> <p>【時間】10:00～12:00</p> <p>【講師】中村 天馨（白鷺書道会々長）</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】4/7、14、21、5/12、19、26 6/9、16、23（火曜）</p> <p>【時間】13:30～15:30</p> <p>【講師】長遠 京子</p> <p>受講料/全9回 11,700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】4/13、20、27、5/11、18 25、6/1、8、15、22（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>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> 
<p>新規募集 韓国語（入門コース）</p> <p>韓国語を始めたい方で文字が読めない方にお勧めします。</p> <p>【開催日】4/7、14、21、5/12、19、26、6/9、16、23（火曜）</p> <p>【時間】19:00～20:10</p> <p>【講師】金 娟鎰</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（初級コース）</p> <p>ハングルを讀めて自分の意志、予定の事などの表現ができる方にお勧めします。</p> <p>【開催日】4/7、14、21、5/12、19、26 6/9、16、23（火曜）</p> <p>【時間】20:20～21:30</p> <p>【講師】金 娟鎰</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（中級コース）</p> <p>韓国語の連体形、接続詞を使って、繋げて表現ができる方向けの講座です。</p> <p>【開催日】4/9、16、23、5/7、14、21 6/4、11、18（木曜）</p> <p>【時間】18:30～19:40</p> <p>【講師】金 娟鎰</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>夜の占い 四柱推命（入門編）</p> <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】4/2、16、5/7、21、6/4、18（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>受講料/全6回 12,000円（税込） ※別途初回にテキスト代3,800円程度と万年暦（8,000円程度）の購入が必要</p> 	<p>やさしいピラティス</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】4/6、13、20、27、5/11、18 25、6/8、15、22（月曜）</p> <p>【時間】18:45～19:45</p> <p>【定員】先着30名まで</p> <p>【講師】中山 雅江</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>ピラティス</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】4/6、13、20、27、5/11、18 25、6/8、15、22（月曜）</p> <p>【時間】20:15～21:15</p> <p>【定員】先着30名まで</p> <p>【講師】中山 雅江</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>角かおるの幸せを引き寄せる占い（中級）</p> <p>生年月日で占う「九星気学」を楽しく学べる中級者向けの講座です。基礎を踏まえて応用を解説していきます。九星気学の学びで“新たな自分”を発見してみませんか？</p> <p>【開催日】4/13、20、27、5/11、18 25、6/1、8、15、22（月曜）</p> <p>【時間】19:00～20:00</p> <p>【講師】角 かおる（東洋易学学会 教授）</p> <p>※前期・初級を受講された方のみ、中級の受講が可能となります。</p> <p>受講料/全10回 10,000円（税込） ※テキスト代は受講料に含まれます。</p> 	<p>Let's ピラティス①②</p> <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】4/2、9、16、23、5/7、14 21、6/4、11、18（木曜）</p> <p>【時間】① 9:00～10:00 ② 11:30～12:30</p> <p>【定員】各先着30名まで</p> <p>【講師】河崎 一衣</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>リラックスヨガ</p> <p>深い呼吸と共に身体を動かす事で、朝から身体も心もスッキリ！解剖学をもとにした“効く”ヨガレッスンで姿勢改善や身体のお悩みを一緒に解決していきましょう。</p> <p>【開催日】4/2、9、16、23、5/7、14 21、6/4、11、18（木曜）</p> <p>【時間】10:15～11:15</p> <p>【定員】先着30名まで</p> <p>【講師】M I O</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> 

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

- 事前にお電話かメール・窓口でお申込みください。▶電話予約（TEL 096-355-7400）
- ▶メール予約（info@stspalaza.net、申込講座名・名前・電話番号をご記載ください）
- 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。・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！
お気軽にお問い合わせください♪

