

平成 29 年 7 月期・受講生募集

4階に託児室があります！

料金：1時間500円（1回3時間まで）
対象：満1歳～未就学児
時間：9時～17時まで

小さいお子様がいらっしゃる方も託児室に預けてゆったり、安心して受講していただけます♪

ペン習字

全10回
12,500円

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。見舞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。ペン検も指導します。



※別途初回にテキスト代 1,200 円程度が必要

【開催日】7/4、11、18、25、8/1、8、22
9/5、12、19（火曜）
【時間】13:30～15:30
【講師】長遠 京子（RKK カルチャー講師）

苦手克服 話し方講座

全10回
13,000円

口ベタ、話ベタ、人前に出ると緊張して上手く話せない。それぞれの悩み、苦手意識に応じ、元 RKK アナウンサーが楽しく指導します！



※別途初回にテキスト代300円程度が必要

【開催日】7/3、10、24、31、8/21、28
9/4、11、18、25（月曜）
【時間】20:10～21:10
【講師】清原 憲一（RKK カルチャー講師）

かな書道

6回分
9,600円

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。※別途手本代として毎月 200 円程度必要。



書道道具は各自で持参

【開催日】7/11、25、8/8、22、9/12、26（火曜）
【時間】10:00～12:00
【講師】中村 天馨（朝日カルチャー講師）

※この講座は平成 29 年 4 月から開講しており、全 12 回のうち 7 回目からの途中参加となります。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。

韓国語 (初級コース)

全9回
14,400円

韓国文字（ハングル）の仕組み、読み方、発声方法を学び、あいさつなど簡単な日常会話を身に付けることができます。



※別途初回にテキスト代 2,000 円程度が必要

【開催日】7/13、20、27、8/10、17、24
9/14、21、28（木曜）
【時間】18:30～19:40
【講師】金 娟鎰（朝日カルチャー講師）

韓国語 (中級コース)

全9回
14,400円

韓国語の基礎を学び、簡単なあいさつなどができる人向けの講座です。※新規で中級コースからの受講を考慮していらっしゃる方は、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。

※別途初回にテキスト代 2,000 円程度が必要

【開催日】7/11、18、25、8/1、8、29
9/12、19、26（火曜）
【時間】19:00～20:10
【講師】金 娟鎰（朝日カルチャー講師）

新規講座

ビーズ アクセサリ(初級)

全6回
15,000円

「ビーズアクセサリ」と一言で言っても、その手法は様々。世界各地でその土地の古い歴史を持ち、長い年月とともに多くの人の知恵と手により発展してきたそれらの手法。そんな様々な手法を取り入れたアクセサリ作りの基本を体験できる講座です。誰でも短時間で簡単に制作できる作品をご用意いたします。技術の習得だけにとらわれず、まずは、モノ作りの楽しさ、自分で制作したアクセサリを自分の身に着ける喜び、を感じていただければと思います。



※1回につき1作品を制作します。
※材料費込み（道具は貸し出します）

【開催日】7/27、8/10、24、9/7、21、28（木曜）
【時間】13:00～15:00
【講師】西山 富貴子（ビーズアクセサリー講師）



※作品例

やさしい ピラティス

全10回
12,000円

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。



（※ヨガマットは主催者で用意します）

【開催日】7/10、24、31、8/7、21、28
9/4、11、18、25（月曜）
【時間】18:45～19:45
【講師】福島 早稲子

ピラティス

全10回
12,000円

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。多くの有名人も行うピラティスで“美ボディ”を手に入れませんか。



（※ヨガマットは主催者で用意します）

【開催日】7/10、24、31、8/7、21、28
9/4、11、18、25（月曜）
【時間】20:15～21:15
【講師】福島 早稲子

朝すっきりヨガ

全10回
12,000円

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？



（※ヨガマットは主催者で用意します）

【開催日】7/13、20、27、
8/3、17、24、31、9/7、14、21（木曜）
【時間】10:00～11:00
【講師】原田 理絵

Let's ピラティス

全10回
12,000円

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ていきます。



（※ヨガマットは主催者で用意します）

【開催日】7/13、20、27、
8/3、17、24、31、9/7、14、21（木曜）
【時間】11:15～12:15
【講師】河崎 一衣

各講座見学もできますので、お気軽にお問合せください！

ワンコイン体験会

運動系のどの講座を選んだらいいのかわからないという方や、初めての受講で不安の方、まずは体験会を受講してみませんか？

参加費：1講座 500円
実施場所：多目的室（5階）
申込：事前に窓口かお電話でお申込みください
支払：体験会当日に会場でお支払ください
受付：6/15（木）より受付開始

やさしいピラティス	7/3（月）18:45～19:45
ピラティス	7/3（月）20:15～21:15
朝すっきりヨガ	7/6（木）10:00～11:00
Let'sピラティス	7/6（木）11:15～12:15

申込み・お問合せ先	くまもと森都心プラザ 2階 管理事務室 TEL 096-355-7400（受付時間 8:30～22:00）
受講申込み	平成 29 年 6 月 15 日（木）より受付開始 ※休館日：毎月第3水曜日、年末年始（12/29～1/3） ※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します。
受講料のお支払	受講する講座の開始日の前日までに、お申込み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）