

受講のご案内

申込締切／4月22日(火) 必着

- 受講のお申込は、**おひとり様2コースまで**です。ただし、「カレッジおためしコース」にお申込の方は、他のコースには申込みできません。
- 1コースの受講につき、講座数に応じた教材費をいただきます。1回目の受講のときに集めますので、**お釣りがないようにご注意ください**。欠席による返金はありません。
5回:1,500円
- 講座は90分間です。
(但し、初回と最終回はオリエンテーションがあるため100分間)
- 申込みが定員を超えた場合には、厳正な抽選により受講者を決定します。各会場の定員は会議室2が35人、会議室7が45人、講師養成コースは20人です。**(先着順ではありません)**
- 現地学習は、現地集合、現地解散の場合があります(託児はできません)。また、別途入場料等が必要となる場合は、個人負担となります。
- 受講決定については、**5月8日(木)頃までにハガキ等でご連絡します**。
- 一部、講座内容が変更になることもあります。

託児

1歳以上で就学前までのお子様には、託児をご用意しています(夜間講座を除く)。

※託児を希望される方は、受講申込時に申込みください。
※感染症の流行等により、託児を受付できない場合もあります。



キリトリ線×

郵便ハガキ

おそれいますが
85円切手をお貼りください

8 6 0 8 5 5 4

熊本市中央区手取本町8番9号
(テトリアくまもと9階)

くまもと県民交流館パレア内

くまもと県民カレッジ事務局 行
(熊本県生涯学習推進センター)

キリトリ線×

協力

- 九州看護福祉大学
- 九州ルーテル学院大学
- 熊本学園大学
- 熊本県立技術短期大学校
- 熊本県立大学
- 熊本高等専門学校
- 熊本大学
- 熊本保健科学大学
- 尚絅大学・尚絅大学短期大学部
- 崇城大学
- 東海大学熊本キャンパス
- 中九州短期大学
- 平成音楽大学
- 放送大学熊本学習センター

主催講座申込方法

申込締切／4月22日(火) 必着

左のハガキ、または、郵便ハガキに必要事項を記入の上、申込みください。電話、FAX、メールによる申込みも受け付けます。

必要事項

- ① 開講式参加の有無
- ② 希望コース
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢
- ⑤ 住所(郵便番号)
- ⑥ 電話番号
- ⑦ メールアドレス(任意)

申込・お問い合わせ先

熊本県生涯学習推進センター
(くまもと県民カレッジ事務局)

〒860-8554 熊本市中央区手取本町8番9号

TEL. 096-355-4312 FAX. 096-355-4318

メール: manabi@k-parea.net

平日9:00～17:00(土・日・祝日は電話等の対応はできません。)

くまもと県民交流館パレア(テトリアくまもと9・10階)



くまもと県民カレッジ学長
古賀 倫嗣

「くまもと県民カレッジ」は、熊本県教育委員会が、県・市町村・大学等高等教育機関や民間教育事業者と連携・協働して、熊本県が当面する多様な地域課題に係る講座や講演会等を開催したり、ホームページ上で情報を提供したりする「学びのシステム」です。

平成14年の開設以来、たくさんのお会いや、学ぶ楽しさをつくり出してきました。今後も「くまもと県民カレッジ」が県民の皆さまの生活をより豊かにし、出会いを広げるきっかけになることを期待申し上げます。

熊本県生涯学習推進センターとは？

① 学習機会の提供(※一部ネット配信有)

主催講座

前期は5～7月、後期は10～2月開講。1コース4～5講座から成る県民カレッジのメイン講座。

キャンパスパレア

県内の大学等高等教育機関と連携し各機関の特色ある研究や取組を提供する講座。7～8月開講。

パレアミュージアム

県内の文化施設・研究施設等と連携し各施設の特色ある取組を提供する講座。9～12月開講。

パレアオリジナル

県民の皆様の声を反映しパレア独自で開催する単発講座。

情報ライブラリー

くまもと県民交流館パレア9F
TEL&FAX: 096-355-4308

利用時間／午前9時～午後7時
休館日／毎週火曜日とパレア休館日

情報ライブラリーでは、くまもと県民カレッジ主催講座に関係する図書をはじめ、生涯学習に関する図書を多数取り揃えています。ぜひご利用ください。

図書コーナー

生涯学習等に関する図書を約10,000冊備えています。ビデオやDVDの視聴覚教材が約2,400本あり、DVDはAVブースで見ることができます。

パソコンコーナー

パソコンでインターネットの検索ができます。

貸出のごあんない

- 図書 … 1人 5冊まで／貸出期間は2週間以内
- ビデオ、DVD等 … 1団体 5本まで／貸出期間は2週間以内(電話での予約も承っています)

※貸出の際には、カウンターにて利用者登録の申込が必要です。(免許証・マイナンバーカードなど、住所が確認できるものをお持ちのうえ、ライブラリーまでお越しください。)

② 学習情報の提供

- ① 情報ライブラリーの書籍、DVDの閲覧、貸出
- ② 県内各地の学習情報、イベント情報を館内掲示
- ③ 広報ボランティアによる講座情報の提供

③ 生涯学習コーディネーター養成講座

④ 学習相談

学習や講座に関するお問合せ、相談をお受けします。

⑤ 「わくわくキッズフェスタ」

2026年1月24日(土)開催予定

＼ 学びたいあなたのための /

「学びネットくまもと」

学習情報

情報検索サイト「学びネットくまもと」ではご希望の学習情報を検索することができます。行政機関や学校、民間教育事業者などが開催する講座や、「くまもと県民カレッジ」など様々な情報をタイムリーに掲載しています。

動画で学ぼう

一部の講座を動画で無料配信。自宅で気軽にオンライン学習ができます。

学びネットくまもと

検索



受講における留意事項

- 講座中のマスク着用については、各自でご判断ください。
- 発熱など体調不良の方は参加をご遠慮ください。
- 換気をしながら講座を行いますので、騒音などはご了承ください。

令和7年度(2025年度)

くまもと県民カレッジ主催講座

前期

受講生募集

申込締切

4月22日(火)

熊本学(西南戦争)コース

国際交流コース

食のチカラコース

生き方コース

防犯コース

認知症コース

A1コース

バラエティコース

講師養成コース

カレッジおためしコース

くまもと県民カレッジ事務局
熊本県生涯学習推進センター



令和7年度(2025年度) くまもと県民カレッジ主催講座(前期)受講生募集

- 一部内容が変更になる場合があります。講師の所属・役職は令和7年(2025年)3月時点。
- 感染症拡大防止対策のため、必ず、本リーフレット裏面の【受講における留意事項】をご一読ください。

熊本学(西南戦争)コース

教材費
1,500円

14:00～15:30 ※5/20・6/24は
14:00～15:40

日本国内最後の内戦と言われる「西南戦争」では、熊本が主な戦場となりました。この西南戦争からやがて150年が経とうとしています。本講座は、史跡の紹介をはじめ、戦争の原因となった歴史的背景や西郷隆盛、大久保利通の人物像にも迫っていきます。また、その時代、熊本県にはどのような人物がいて、どのような対応をしたのかということにも焦点を当てます。歴史好きの方におすすめの講座です。

西南戦争の真実 ～熊本の激動の歴史を振り返る～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	西南戦争と旧熊本藩士 ～激薩隊・鎮撫隊・細川家～	熊本大学永青文庫研究センター 准教授 今村 直樹	5/20(火)	会議室7
2	激戦!田原坂 ～西南戦争をたどる①～	熊本市田原坂 西南戦争資料館	5/27(火)	現地学習
3	熊本城の攻防 ～西南戦争をたどる②～	熊本市文化財課 中原 幹彦	6/3(火)	会議室7
4	薩摩軍 人吉の地へ ～西南戦争をたどる③～	人吉市教育委員会文化課 主任 岸田 裕一	6/17(火)	
5	二人の英雄「西郷」と「大久保」 ～「翔ぶが如く」を読み解く～	鹿児島市維新ふるさと館 肥後 秀昭	6/24(火)	

国際交流コース

教材費
1,500円

10:00～11:30 ※5/15・6/12は
10:00～11:40

グローバル化の進む現代において、海外の方々と触れ合う機会は多くなってきました。ただ、「異文化理解」「多文化共生」と言われても具体的に何をすべきか分からない……という方も多いのではないのでしょうか。本講座では、熊本県の多文化共生を目指したまちづくりや自治体の実践例を学び、外国の方々とどのように関わり、相互理解を深めていくかについて考えます。まちづくりや外国の文化に興味のある方におすすめの講座です。

多文化共生に向けて ～今、私たちにできること～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	どうなっているの?熊本の国際化 ～多文化共生のまちづくり～	熊本県国際課 課長補佐 松尾 誠志	5/15(木)	会議室2
2	多文化共生に向けて ～外国人労働者とかかわりの中で～	熊本学園大学外国語学部 教授 申 明直	5/22(木)	
3	外国人も日本人も同じ仲間 ～理解の第一歩は知ることから～	(一財)熊本国際交流振興事業団 企画チーム主査 吉田 直	5/29(木)	
4	多文化共生の輪 ～やつしろ国際協会の取組から～	やつしろ国際協会	6/5(木)	
5	国際交流員と交流しよう ～外国の文化や生活を体験しよう～	熊本県国際交流員 ヴィアネス・スペンサー・ジョー バルモラン・ダビット	6/12(木)	

食のチカラコース

教材費
1,500円

14:00～15:30 ※6/20・7/18は
14:00～15:40

「食生活は健康の基盤」と言われます。本講座では、食と免疫の関わりなど新しい食生活情報を学び、より自律的に自身の健康づくりを目指す講座です。栄養を摂るための食事から健康をつくるための食事へ。食の効果を知り、献立づくりに生かすことから、健康的なライフスタイルの実現を目指しませんか。質の高い食生活が、あなたの人生をより豊かにする鍵となるでしょう。

食で変わる健康生活 ～カラダが喜ぶ食事法～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	食育の原点 ～医食同源から医食農同源へ～	(一社)TAO塾 代表理事 波多野 毅	6/20(金)	会議室7
2	旬の食材でおいしく健康に! ～これであなとも目利き名人!～	(公社)熊本県栄養士会 理事 豊田 裕輝子	6/27(金)	
3	免疫力を高める食事法 ～病気に負けない体をつくる食事の秘訣～	崇城大学生物生命学部 教授 西園 祥子	7/4(金)	
4	食事でいやす心と体 ～ストレス軽減につながる食事術～	(公社)熊本県栄養士会 中村 達也	7/11(金)	
5	体が喜ぶ献立作り ～今日から始める健康的な食習慣～	熊本県食生活改善推進員連絡協議会 理事 芹川 恵	7/18(金)	

生き方コース

教材費
1,500円

14:00～15:30 ※5/16・6/13は
14:00～15:40

自己肯定感を高めることは、幸福感和自己成長につながり、人生の質を向上させることにつながると言われます。本講座では、自己肯定感を高める方法を体験をとおして学び、自分に合った方法を日常生活に取り入れることを目指します。自分を愛し、認めることで、内なる力が引き出され、ポジティブな変化をもたらすことでしょう。自分のため、周りの人のため、心の育て方を学んでみませんか?

自己肯定感を高めるための実践講座 ～新たな自分に出会うとき～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	自己肯定感って何だろう? ～心理学の視点から～	九州ルーテル学院大学 助教 恒松 聡一郎	5/16(金)	会議室7
2	心にエール!自分を幸せに導く“解釈力” ～毎日を明るく生きるコツを伝授～	オフィス 久末 代表 心理カウンセラー 久末 恵子	5/23(金)	
3	アドラー心理学と自己肯定感 ～困難があるからこそ人生は面白い?～	(一社)日本アドラー心理学協会 マスター プラクティショナー 山口 美澄	5/30(金)	
4	自己成長のステップを続ける ～目標のつくり方と達成のコツ～	コーチンググループ オフタイム 代表 芦村 恵	6/6(金)	
5	新しい自分に出会うマインドフルネス ～心のバランスを保つ方法～	九州ルーテル学院大学 教授 古賀 香代子	6/13(金)	

防犯コース

教材費
1,500円

14:00～15:30 ※6/19・7/17は
14:00～15:40

この講座では、県内の事例をもとに、防犯の基礎知識を学び、日常生活で実践できる具体的な防犯対策を探ります。身の回りで起きている事案や電話の対応の仕方など基本的な防犯対策、悪徳商法・通信販売トラブルの現状など、犯罪のリスクを減少させる手法を学びます。また、地域の防犯活動や、コミュニティ全体の安全性を高めるための実践報告もあります。防犯の知識を深め、安心して暮らせる地域社会を築きましょう。

安心・安全な暮らしを守る ～日常でできる防犯対策～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	防犯のための基礎知識 ～注意!今、身の回りではこんなことが起きている!～	熊本県警察本部生活安全企画課 犯罪抑止 繁華街対策係 米村 亮	6/19(木)	会議室7
2	熊本県内防犯事情 ～「電話で「お金」詐欺」及びSNS型投資・ロマンス詐欺の現状と対策～	熊本県警察本部生活安全企画課 電話で「お金」詐欺 対策係長 芥川 康浩	6/26(木)	
3	消費生活トラブルの現状と対策 ～悪徳商法・通販トラブルから身を守る～	(特非)熊本消費者協会 会長 上間 哲	7/3(木)	
4	危ない!あなたも誰かに狙われている? ～日常生活での防犯チェックポイントと対策～	(一社)熊本県防犯設備協会 代表理事 宮原 義浩	7/10(木)	
5	みんなで守る私たちのまち ～警備のプロが教える身近なカンタン防犯術～	(一社)熊本県警備業協会 青年部会長 甲田 博律	7/17(木)	

認知症コース

教材費
1,500円

14:00～15:30 ※5/19・6/16は
14:00～15:40

認知症は、記憶や思考の力が少しずつ低下していく状態であり、毎日の生活にも影響を及ぼします。また、家族との関わりや生活にも変化をもたらすとされ、関心を集めています。この講座では、認知症の基礎知識から予防策、家族のサポート、そして地域で支える仕組みづくりについて学びます。認知症に対する理解を深め、幸せな家庭生活をおくる道を一緒に考えてみませんか?

認知症とともに生きる ～笑顔あふれる未来に向けて～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	認知症、知っておきたい基礎知識! ～認知症の最新情報～	熊本県認知症施策・地域ケア推進課 主幹 森崎 博行 熊本県認知症コールセンター 専門相談員 藤井 美千代	5/19(月)	会議室7
2	今日から始める認知症予防 ～生活の中で脳を元気にする方法～	熊本保健科学大学キャリア教育研修センター 認定者講師教育課程 課程長・准教授 飯山 有紀	5/26(月)	
3	そろばんで脳トレ! ～楽しく続ける脳トレーニング～	くまもと県民カレッジ認定講師 池邊 誠	6/2(月)	
4	これで安心!認知症介護の基本テクニック ～家族みんなで笑顔でサポート～	くまもと青明病院 認知症疾患医療センター センター長 兼田 桂一郎	6/9(月)	
5	地域共生社会をつくろう! ～認知症の人とともに楽しくまちづくり～	(福)東翔会グループホームふぁみりえ ホーム長 大谷 るみ子	6/16(月)	

AIコース

教材費
1,500円

19:00～20:30 ※5/21・6/18は
19:00～20:40

生成AIの世界によこそ!話題となったチャットGPTなどの生成AIは、日進月歩で進化を続け、私たちの生活や仕事に革命をもたらしています。本講座では、生成AIの基礎知識から簡単な活用方法までを体験しながら学びます。関心はあるけれどまだ使ったことがないという方、この講座で生成AIの可能性に触れてみませんか?きっと今の生活に革命が起きるでしょう。

AIは頼れるコンシェルジュ ～こんなに便利だったのか!生成AI～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	「生成AI」基礎のキソ ～今日から始めるAIとの暮らし～	熊本大学 半導体・デジタル研究教育機構 教授 喜多 敏博	5/21(木)	会議室7
2	スマホで体験!生成AI ～何ができるの?どこまでできるの?～	デジタルハリウッドSTUDIO熊本 動画・CGトレーナー 野路 皓貴	5/28(木)	
3	家でも仕事でも!使えるAI活用 ～AIは頼れるコンシェルジュ～	(有)マリオネット 代表取締役 村上 奈美	6/4(木)	
4	初めてでも大丈夫!AIでイラストや資料を作ろう ～気をつけたいのは著作権～	熊本大学 半導体・デジタル研究教育機構 教授 中野 裕司	6/11(木)	
5	AIとつくる豊かな暮らし ～生成AIの課題と未来～		6/18(木)	

バラエティコース

教材費
1,500円

14:00～15:30 ※5/14・6/11は
14:00～15:40

生涯学習とは、「自己の啓発や生活の向上のために、自らの必要に応じて、適した手段や方法を選び、生涯を通じて行う学習」のことです。本講座は、「くまもと県民カレッジ認定講師」10名が講師を務めます。それぞれの講師の知識や経験に基づいた、笑いあり、涙あり、そして学びありのバラエティ豊かな講座をお楽しみください。

生涯学習宝箱! ～くまもと県民カレッジ認定講師10名によるバラエティ講座～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	①高齢者こそ「光齢者」ともに光輝く人生! ②好感度アップ!笑顔の表情筋トレーニング	くまもと県民カレッジ認定講師 山本 徳雄 くまもと県民カレッジ認定講師 瀬戸 基子	5/14(木)	会議室7
2	③頻尿・尿もれ改善法 ④私たちの小さな一歩 共生社会実現に向けて	くまもと県民カレッジ認定講師 嶋津 紳二郎 くまもと県民カレッジ認定講師 西本 眞由美	5/21(木)	
3	⑤印象力で可能性の扉を開ける ⑥資産形成のすゝめ!	くまもと県民カレッジ認定講師 宮崎 佳代 くまもと県民カレッジ認定講師 須崎 雅保	5/28(木)	
4	⑦おとなの学び直し英語、略語を徹底攻略! ⑧親子で学ぶ就活、内定の取り方講座	くまもと県民カレッジ認定講師 黒木 裕子 くまもと県民カレッジ認定講師 杉山 光明	6/4(木)	
5	⑨季節の星座と星を見る楽しみ ⑩絵本でグリーフケア	くまもと県民カレッジ認定講師 井元 義夫 くまもと県民カレッジ認定講師 吉田 美樹	6/11(木)	

講師養成コース

教材費 1,500円

10:00～11:30 ※5/17・6/14は
10:00～11:40

平成25年からスタートした「講師養成コース」は、くまもと県民カレッジの名物コースです。「自分の趣味や特技を教えたい」「自分の思いや経験を伝えたい」と思っている方必見です。今年度は、ワークショップ形式による体験をとおした学びから、実践スキルの修得を目指します。また、講師としての成長やキャリアアップを支える手法についても紹介。講師にチャレンジしたいあなた、講師活動を続けたいあなたを応援する講座となっています。

講師養成講座2025 ～あなたの「好き」を生かして 新しい世界へ～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	踏み出そう!講師活動への第一歩 ～今、求められる講師像とは～	熊本大学 名誉教授 古賀 倫嗣	5/17(土)	会議室2
2	うまく伝えるプレゼンテクニック ～話し方・資料・展開等～	内閣府地域活性化伝道師 CPDI代表 三角 幸三	5/24(土)	
3	学びを深めるファシリテーションテクニック ～基本姿勢とツールの利用～	(株)アダプトネクスト 代表 熊野 たまみ	5/31(土)	
4	講座の企画は見通しをもって ～期待に応える講座のつくり方～		6/7(土)	
5	模擬講座をとおして実践力へ ～自信を胸にはじめの一歩を!～		6/14(土)	

カレッジおためしコース

教材費 1,500円

パレアにきなっせ! ～県民カレッジ初心者クラス～

初めて県民カレッジを受講する方で「コースを絞り切れない」という方は、対象のコースの中から1～5講座を選んで受講できます。※過去に県民カレッジを受講された方は除きます。

開 講 式

聴講無料 託児あり 要事前申込

日時	令和7年(2025年) 5月13日(火) 13:30～15:40
場所	くまもと県民交流館パレア10階 パレアホール
日程等	13:00 受付 13:30 開会 ●講演(定員250人) 「熊本藩政における公共医療行政の萌芽とその担い手ー北里柴三郎によせてー」 講師 稲葉 継陽氏(熊本大学永青文庫研究センター教授・センター長) ●受講生ガイダンス ●連絡等 15:40 閉会
申込	右のハガキ、または、郵便ハガキ、電話、FAX、メールのいずれかで申込みください。(申込締切:4月22日(火)必着)

熊本県生涯学習推進センター
TEL.096-355-4312 FAX.096-355-4318
メール: manabi@k-parea.net
※受講決定については、ハガキで5月8日(木)頃までにご連絡します。



講座イメージ

主催講座受講申込書

- 開講式・講演申込 ※○をつけてください。
() 申込みます () 申込みません
- 希望コース ※○をつけてください。
受講のお申込は、おひとり2コースまでとします。
但し、「カレッジおためしコース」は1コースのみの申込とします。
() 熊本学(西南戦争)コース () 認知症コース
() 国際交流コース () AIコース
() 食のチカラコース () バラエティコース
() 生き方コース () 講師養成コース
() 防犯コース () カレッジおためしコース

氏名	ふりがな	年齢
住所	(〒 -)	
TEL(日中に連絡がつく番号) - -		
MAIL 託児申込 ※名前(ひらがな)・年齢(○歳○ヶ月)・性別を記入してください。 []		

※申込は、4月22日(火)までに当センター必着 ※いただいた個人情報は、くまもと県民カレッジの講座並びに関連事業以外の目的には使用しません。