

受講のご案内 申込締切／4月25日(木) 必着

- 受講のお申込は、おひとり2コースまでです。ただし、「パレアおためしコース」にお申込の方は、他のコースには申込できません。
- 「子育てコース」は、1講座から申込できます。お申込の際、希望講座をお知らせください。
- 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徴収しますので、お釣りがないようご注意ください。
5回:1,500円 10回:3,000円 (「子育てコース」の場合300円×受講数)
- 1回目の講座は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、「防災活動コース」第1、4回目は120分間)
- 募集定員は会議室1で行うコースが80人程度、会議室2、7で行うコースが30人程度です。
- お申込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。(先着順ではありません)
- 受講決定については、5月2日(木)ごろまでにハガキ等でご連絡します。
- 「講師養成【上級編】コース」は講師養成【上級編】用申込書の提出をもって申込の受付となります。講師養成【上級編】用申込書は学びネットくまもとでダウンロードするかパレアや市町村教育委員会等で入手することができます。受講決定については、7月5日(金)ごろまでハガキでご連絡します。
- 会場となるくまもと県民交流館パレアには、専用の駐車場はありません。できるだけ公共交通機関をご利用ください。
- 現地学習は、現地集合、現地解散です。(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。
- 講座では広報用にスタッフが写真を撮ります。不都合等がある場合は担当者にお申し出ください。

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、現地学習を除く)
※託児を希望される方は、**受講申込時**にお申し出ください。

〒860-8554 熊本市中央区手取本町8番9号
郵便ハガキ
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
(熊本県生涯学習推進センター)

主催講座申込方法

申込締切 **4月25日(木)** (※必着)

方法 左のハガキ、または、官製ハガキに必要事項を記入のうえ、お申し出ください。
電話、FAX、メールによるお申込も受付可。

- 必要事項**
- 1 希望コース
 - 2 氏名(ふりがな)
 - 3 年齢
 - 4 住所
 - 5 電話番号

● 申込・お問合せ先 ●
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8:30~17:15) 土・日・祝日は電話等の対応はできません。



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
- 東海大学九州キャンパス
- 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



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、さまざまな講座や講演会等を実施したり、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、たくさんの出会いや、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

- 主催講座…前期は5月、後期は10月開講。
(※一部ネット配信有)
- リレー講座…博物館等の社会教育施設と連携し開催する「パレアミュージアム」、大学等高等教育機関と連携し開催する「キャンパスパレア」から成ります。
(※一部ネット配信有)
- 自主企画講座…県民の皆さまのお声を反映し開催する「パレアオリジナル」。参加しやすい単発講座です。

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生涯学習指導者養成講座

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!パレアフェスタ」

2020年1月25日(土)開催

学びたいあなたのための「学びネットくまもと」

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」などの講座実施後の写真など様々な情報をタイムリーに掲載しています。

開講式

日時 平成31年(2019年) 5月10日(金) 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 「熊本の世界遺産～これまでとこれから～」
講師 服部 英雄氏(くまもと文学・歴史館 館長)
●受講生ガイダンス ●その他の連絡
15:40 閉会

申込 主催講座申込ハガキまたは、電話、FAX、メールのいずれかでお申し出ください。(申込締切: 4月25日(木)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2日(木)ごろまでにご連絡します。

聴講無料
託児あり
ただし、事前申込が必要

動画配信で学びませんか?

「主催講座」及び「リレー講座」のダイジェスト版を“学Bee通信”として「学びネットくまもと」で配信します。



学びの記録をまとめる《学習手帳》がおススメです!!

学習手帳は、講座や講演会などに出席された際に、その学びの足跡を自分自身で記録していくためのものです。

くまもと県民カレッジの講座をはじめ、県、市町村、大学等高等教育機関、民間教育事業者など様々な機関や団体等で行われている講座を対象としています。ぜひ、ご利用ください。



平成31年度(2019年度) くまもと県民カレッジ【前期】 受講生募集!!



申込締切
4/25(木)
必着

安全安心
防災活動
子育て
消費者
環境
健康
熊本の魅力発見
講師養成(入門編)
講師養成(上級編)

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]

平成31年度(2019年度) くまもと県民カレッジ主催講座(前期)受講生募集

託児あり ●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、現地学習を除く) ※託児を希望される方は、受講申込時にお申ください。

熊本学(偉人伝)コース 教材費1,500円

10:00~11:30 ※5/31・7/26は10:00~11:40

来年となった東京オリンピック、パラリンピック、そして今年、ここ熊本での国際スポーツ大会が開催されます。また、大河ドラマでは「いだてん」が新春からスタートし、今まさにスポーツブーム到来の熊本。

本講座では、今話題の金栗四三をはじめ、スポーツで活躍した郷土の偉人の生き方を学ぶとともにスポーツの可能性に迫ります。

熊本スポーツ列伝 ～郷土の偉人からのメッセージ～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	日本マラソンの父「金栗 四三」 ～体力・気力・努力の心得～	和水町教育委員会社会教育課 課長橋佐兼文化係長 益永 浩仁	5/31(金)	会議室1
2	鬼の柔道家「木村 政彦」 ～人の3倍の努力で15年間不败～	県警察本部刑事部捜査第一課 捜査実務指導係長 坂口 茂幸	6/7(金)	
3	一打一生「川上 哲治」 ～背番号16と背番号77それぞれの時代～	熊本大学 アドミッションオフィス 川上 修治	6/21(金)	
4	相撲界の紳士「栃光 正之」 ～「待つたなし！」の名大関～	片白 健次	7/12(金)	
5	女武蔵の飛ばし屋「清元 登子」 ～3人の賞金女王「不動、大山、古閑」の母～	(女と頼みかた) 犬童 アヤ子 映画化協力 藤田 実佐子	7/26(金)	

健康コース 教材費1,500円

14:00~15:30 ※5/15・6/26は14:00~15:40

健康寿命を延ばすことは、一朝一夕にできることではなく長く継続することが必要です。しかし、なかなか続けることができず、挫折した経験をお持ちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

本講座では、健康に関する実技を体験し、健康寿命を延ばすコツを学びます。仲間と楽しくいろいろな健康法を試してみませんか。

健康の秘訣は継続にあり ～みんなでチャレンジ～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	分かっているけど、続かない ～身体にいいことは得ていつらい～	日本赤十字社熊本健康管理センター	5/15(木)	会議室1
2	運動で身体と脳に一石二鳥 ～さあみんなで始めよう～	熊本県立大学 教授 松本 直幸	5/29(木)	パレアホール
3	どんどん増える筋力 ～みんなで足腰を鍛えよう～	医療法人室原会 菊南病院 健康運動指導士 中嶋 朋子	6/5(木)	会議室1
4	いくつになっても活性化する脳細胞 ～みんな脳を鍛えよう～	桜十字病院 院長 倉津 純一	6/19(木)	会議室1
5	健康づくりの施設体験! ～地域に出かけて続けよう～	日本赤十字社熊本健康管理センター	6/26(木)	現地

熊本の魅力発見コース 教材費1,500円

14:00~15:30 ※5/16・7/11は14:00~15:40

熊本のよさと言えば、熊本城、阿蘇…。熊本のよさを3つしか言えない人限定!?自分のふるさとの魅力を知ると、より一層、ふるさが好きになります。今年、国際スポーツ大会が熊本で開催されます。熊本を訪れた人々に、熊本のよさを紹介するとともに復興の姿と感謝の心を伝えていくのも「お・も・て・な・し!」になるかもしれません。

本講座では、県や民間企業の取組などから熊本の魅力を再確認します。学んだうんちくをだれかに言いたくなるはずですよ。

熊本のうんちく言いたい! ～知れば知るほど好きになる～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	熊本の見どころ! ～これであなたも「お・も・て・な・し」隊～	県観光物産課	5/16(木)	会議室7
2	実は絆創膏発祥の地! 熊本 ～田原坂の戦いで伝えられた軍医の思い～	リハビリ薬製株式会社 代表取締役社長 星子 邦久	5/30(木)	会議室7
3	肥後のお国酒として親しまれた赤酒 ～平安時代から受け継がれてきた伝統の製法～	瑞農株式会社 代表取締役専務 吉村 朋晃	6/20(木)	現地
4	熊本発 本格焼酎新時代 ～ブローイング時代への挑戦～	熊本学園大学 教授 中野 元	7/4(木)	会議室7
5	国際スポーツ大会開催! 世界の人々がやってくる ～熊本の復興の姿と感謝の心を世界に発信～	熊本国際スポーツ大会推進事務局	7/11(木)	会議室7

安全安心コース 教材費1,500円

14:00~15:30 ※5/17・7/5は14:00~15:40

ニュースから流れてくる事件や事故。自分には無関係だと思ってしまうがちです。例えば、ニュースであれだけ話題になる振り込め詐欺は、毎年増加傾向にあります。これを読んでいる今も「私は騙されない自信がある」とお思いではないですか?

本講座では、日常に潜む事件、事故を未然に防ぎ、安全、安心に暮らす方法について学びます。さらに、「人はなぜ騙されるのか!?」「人はなぜ自分は大丈夫かと思ってしまうのか!?」人の深層心理に迫ります。

事件・事故から身を守れ! ～被害者と加害者にならないための術～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	事故を起こさないために ～長く運転したいあなたへ～	県警察本部交通企画課 係長 三次 和昭	5/17(金)	会議室7
2	あなたを狙う悪質商法 ～あの手この手で騙します～	県消費生活課 参考 永田 裕治	5/31(金)	
3	犯罪は身近で起きている ～犯罪の傾向と防犯対策～	県警察本部生活安全企画課 主任 猿渡 悠司	6/7(金)	
4	災害で命を守るための判断と行動 ～「自分は大丈夫」と思い込む危険なメカニズム～	九州ルーテル学院大学 准教授 糟谷 知香江	6/21(金)	
5	日常生活でできることは? ～学んだことを地域で即実践!～	内閣府地域活性化伝道師 三角 幸三	7/5(金)	

消費者コース 教材費1,500円

14:00~15:30 ※5/21・6/25は14:00~15:40

「エシカル消費」とは、人や社会、環境などに配慮した消費行動により、より良い社会の実現を目指す活動です。遠いことのように思えますが、私たちが毎日行っている食べることや使うこと、買い物などについてちょっと立ち止まって考えてみようというもので、実はとても身近なことです。

本講座では、「エシカル消費」という考え方をとおして毎日の生活を見直すことで、少しでも自分の生き方を豊かにする方法を学びます。 ※第4回は教材費とは別に活動費200円が必要です。

「エシカル」な「消費」という考え方 ～何をどう買うのか、それが問題だ～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	「エシカル」な「消費」とは… ～ライフスタイルを選ぶ～	元尚網大学短期大学部 教授 川口 恵子	5/21(火)	会議室7
2	おいしさ、地元愛と ～産地地消の効果～	熊本県江上女子大学栄養学部 持田 成子	5/28(火)	会議室7
3	よいものをお一つ丁寧に手作り ～障がい者自立支援の効果～	県社会就労センター協議会 会長 松本 保孝	6/4(火)	会議室7
4	あなたの消費が世界につながる ～フェアトレードとは～ <small>活動費200円</small>	一般財団法人 熊本国際交流振興事業団	6/18(火)	現地
5	実践! 選んで買ってみた ～エシカルな消費の報告会～	元尚網大学短期大学部 教授 川口 恵子	6/25(火)	会議室7

子育てコース 300円×受講数

10:00~11:30 ※5/30・7/20は10:00~11:40

子育てをしていると、子どもがなかなか言うことを聞いてくれない、時間に追われイライラしたりしてしまうことがある一方、子どもの笑顔に癒されることもあります。特に、乳幼児期の子どもは、言葉のコミュニケーションが難しい分、わからないことも多いのではないのでしょうか。

本講座では、乳幼児の子育てを中心に子育ての方法やコツを学びます。あなたをしめ面から笑顔に変え、子どもと一緒に成長する喜びを感じられる講座です。 ※1講座からでも申込みます

「つついおこっちゃん」から「つつい笑顔になる」～子育てに余裕と自信が生まれます～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	知れば納得! 子どものより良い育ち ～特に重要な乳幼児期の子育て～	九州ルーテル学院大学 教授 緒方 宏明	5/30(木)	会議室2
2	子どもに対する見方を考えてみる ～行動を理解するために～	尚網大学短期大学部 准教授 片桐 真弓	6/6(木)	会議室2
3	きっと見つかる私の時間 ～子育てと余暇の使い方～	九州ルーテル学院大学 准教授 三井 真紀	6/27(木)	会議室2
4	子育て情報交流会 ～子育て仲間のお知恵拝借～	県社会教育課	7/11(木)	会議室2
5	親子で遊ぼう! ～子どもとの時間を楽しむ～	県立豊野少年自然の家 県立菊池少年自然の家	7/20(土)	和室

防災活動コース 教材費1,500円

19:00~20:30 ※5/30・6/27は18:30~20:30 7/4は19:00~20:40

熊本県では熊本地震からの復旧・復興の動きに併せて、防災活動の取組も盛んになっています。熊本地震の際は、県内のいくつかの地区では平常時からの防災活動の経験を活かし、自主防災組織等が中心となって避難所の運営等が行われたそうです。

本講座では、「防災伝言ゲーム」や「避難所運営ゲーム」等の「防災プログラム」を使った防災活動について学びます。地域の防災訓練や日頃の備えの啓発等で、すぐに活用できる実践的な内容です。自主防災組織や自治会等、地域で活動をされている方にお勧めです。

今から始める防災活動入門 ～防災の学習会にすぐ使える!～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	今から始める防災活動入門 ～熊本地震の経験を活かす～	県危機管理防災課 監修 竹内 裕希子	5/30(木)	会議室2
2	実態に合わせてカスタマイズ ～地域の実態を把握し、分析する方法～	熊本大学大学院 准教授 竹内 裕希子	6/13(木)	
3	計画・準備を怠らず ～学習会の運営時に必要なこと～	熊本大学大学院 准教授 竹内 裕希子	6/20(木)	
4	経験が力になる ～いざ実践(お話し)～	熊本大学大学院 准教授 竹内 裕希子	6/27(木)	
5	今後につなげる振り返り ～PDCAサイクルでより良いやり方を～	熊本大学大学院 准教授 竹内 裕希子	7/4(木)	

環境コース 教材費1,500円

14:00~15:30 ※6/10・7/29は14:00~15:40

「環境問題は大きすぎて、一人で頑張っても…」「環境にいいことをしたいけど、大変なことは出来ないし…」とってしまうことがあります。でも、「環境にいいことが家計にもいい!」と思ったら、少しはやる気が起きますよね。

本講座は、実践したくなるお手軽な環境保全術を学びます。地球にやさしい、家計にやさしい、そして人にやさしい、自分にやさしい講座です。 ※第5回は教材費とは別に材料費200円程度が必要です。

地球にやさしい、家計にやさしい～実践したくなる エコ講座～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	地球温暖化の経済に与える影響 ～あつくなるといくら損をする!?～	熊本学園大学 准教授 坂上 紳	6/10(月)	会議室7
2	実践! エコドライブ ～環境だけでなく、命も守る～	JAF熊本支部 推進課事業係 前川 憲司	6/17(月)	会議室7
3	実践! クールチョイス ～小さな電気で大きなパワー～	熊本県電機商工組合 推進部長 大貫 幸夫	6/24(月)	会議室7
4	実践! 省エネ生活 ～暮らしとエネルギーを考える～	九州電力株式会社	7/8(月)	現地 (会議室7の可能性があります)
5	実践! ミニ循環型社会 ～鹿油がキャントイルに大変身～ <small>材料費200円程度</small>	NPO法人エコパートナーくまもと 副会長 岩佐 弘子	7/29(月)	会議室7

講師養成(入門編)コース 教材費1,500円

10:00~11:30 ※5/18・7/13は10:00~11:40 6/29は10:00~16:30

自分の知識や想いを伝える講演型講師、グループワークで学習を進めるファシリテーターとして活動してみたい方必見! 知識や想いを効果的に伝えるコツや楽しく学習を進めるコツを学んでみませんか?

本講座は、講師としての基本的な知識と技能を学ぶ入門編です。「新しいことにチャレンジしたい」「自分の世界を広げてみたい」という方を応援する講座です。

講師(講演型講師・ファシリテーター)養成講座(入門編)～伝えたいことをカタチにする～

回数	内 容	講 師	開催日	会 場
1	自分の想いを伝えることから始めよう ～講師への一歩を踏み出す～	放送大学熊本学習センター 客員教授 古賀 倫嗣	5/18(土)	会議室2
2	想いが伝わる話し方 ～講師へのスキルアップ①～	コミュニケーショントレーニングセンター 代表 林田 美恵子	6/1(土)	
3	ファシリテーションの進め方 ～講師へのスキルアップ②～	内閣府地域活性化伝道師 三角 幸三	6/15(土)	
4	したいことをカタチにする ～講座を企画してみる～	内閣府地域活性化伝道師 三角 幸三	6/22(土)	
5	オープン講座～講師にチャレンジ～	内閣府地域活性化伝道師 三角 幸三	6/29(土)	
6	講師デビューに向けて ～オープン講座の振り返り～	内閣府地域活性化伝道師 三角 幸三	7/13(土)	

講師養成(上級編)コース 教材費3,000円

10:00~11:30 ※8/10・2/22は10:00~11:40

講師(講演型講師・ファシリテーター)養成講座(上級編)～認定試験の合格者には認定証を発行します～

講師としてどんどん活動したい人、さらにレベルアップしたい人限定!

本講座では、認定試験の合格者には認定証を発行し、みなさんのキャリアアップを応援します。いろいろな地域であなたの活動の場を広げてみませんか。(※講師養成【上級編】用申込書でお申ください。詳細は「受講のご案内」をご覧ください。)

パレアおためしコース 教材費1,500円

回数	内 容
1~5	自分で選んだ講座 <small>※「講師養成コース」【入門編】【上級編】、「防災活動コース」を除く。</small>

【受講までの流れ】
「パレアおためしコース」申込 → 事務局から受講決定通知と希望講座調査票が届く → 希望講座を記入しお申し込み(申込書)を送る(※希望講座を記入しお申し込み(申込書)を送る(※希望講座を記入しお申し込み(申込書)を送る) → 事務局で調整後、受講講座を6月22日(木)までにお知らせします。※希望講座が集中した場合は、抽選となります。

主催講座受講申込書

1.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。

2.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、「パレアおためしコース」は1コースのみの申込とします。

子育てコース ※受講希望の講座に○をつけてください。(全・1・2・3・4・5)

() 防災活動コース
() 熊本学(偉人伝)コース
() 健康コース
() 熊本の魅力発見コース
() 安全安心コース
() 消費者コース

() 環境コース
() 講師養成(入門編)コース
() 講師養成【上級編】コース ※講師養成【上級編】用申込書でお申ください。
() パレアおためしコース

氏名	ふりがな	年齢
住所	(〒)	
TEL	-	-
託児申込	※名前(ひらがな)・年齢(〇歳〇ヶ月)・性別を記入してください。 ()	

※申込は、4月25日(木)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以外の目的には使用しません。