月刊くまもとりんくす

いきいき万年青通信

熊本市南部万年青会館
介護予防支援施設
管理運営共同企業体

令和8年10月号

朝晩過ごしやすい日々が増え、食欲とスポーツの秋が到来です！
南部万年青会館では、休刊日の月曜日を除き、毎日多くの講座を準備しています。
また、それぞれの講座には、深い経験と知識・技術を持っておられるインストラクターが熱心に指導をされています。
ぜひ、本館での講座をとおして充実した秋の時間をお過ごしください。

主催講座「ビューティーペルヴィス」のご案内

皆さん、「ビューティーペルヴィス」ってご存知でしょうか？
骨盤(ペルヴィス)を整えて、理想の身体作りの為のレッスンです！
南部万年青（おもと）会館では、毎週木曜日の午後、主催講座といたしまして
『ビューティーペルヴィス』（渡邉　圭子インストラクター）を実施しています。
「最近、体がかたい」「姿勢が気になる」「前より疲れやすくなった」そんな方々に
おすすめ！骨盤を中心に、無理なく体を動かして、スッキリ軽やかな毎日を目指します。
いくつになっても元気に動ける体を、一緒につくりましょう！気軽に遊びに来てください。

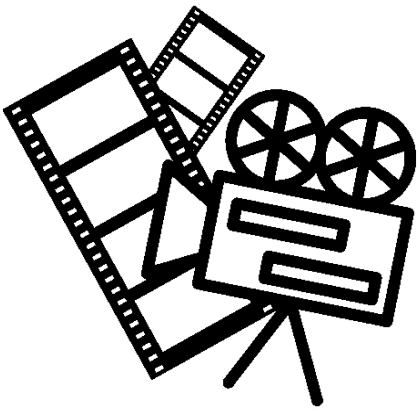
利用時間：毎週木曜日　13：30～14：30
受講料：１回500円　会場：多目的ホール

主催講座「着物着付けとマナー」教室のご案内

着物を自分で着付けらるようになったら嬉しいですよね。
浴衣から留袖、振袖までを一人で着られるようになるまで
丁寧に教えてもらえます！和装のマナーなども勉強ができますよ。
この機会に箪笥に眠った着物を出して、足を運んでみませんか？

利用時間：毎月第３金曜日　14：00～16：00
受講料：１回500円　場　所：多目的ホール

○映画上映会　～懐かしの映画～



『いつでも夢を』（ 橋幸夫　吉永小百合 主演 ）
上映日:令和8年10月16日（金）
会　場:本館会議室A･B
開　場:13:00　開　演:13:30
東京の下町を舞台に、明るく前向きに毎日を過ごす若者たち。
看護師を目指す女性と、仕事に励む青年たちの出会いから、
恋や友情、さまざまな出来事が始まります。
昭和を代表する名曲「いつでも夢を」とともに懐かしい昭和の風景、
若者たちの夢と希望を描いた心温まる作品です。

［南部万年青会館で開催されるカルチャー教室の詳細内容は裏面にあります。裏面もぜひご確認ください。］

南部万年青会館［貸館料金］　＼2か月先までご予約を承ります。詳細はお気軽にお問合せください。／

室　名	午　前	午　後	夜　間
多目的ホール	1,800円	2,000円	2,000円
調理室	1,200円	1,800円	1,800円
集会所	1200円	1500円	1500円

室　名	午　前	午　後	夜　間
会議室A	400円	500円	500円
会議室B	400円	500円	500円
会議室C	400円	500円	500円

南部万年青会館［カルチャー教室日程］　＼500円で体験できます！新しい趣味をお探しください。／

カルチャー教室名	講師名	開催曜日	開催時間	9月の開催日
フラダンス	益本みな子	毎月第1・3火曜日	10:00～12:00	10/6 10/20
太極拳	別城美知子	毎月第1・４木曜日	10:00～12:00	10/1 10/22
フラワーアレンジメント	渡辺　愛恵	毎月第1水曜日	13:30～15:30	10/7
フラワーデザイン	渡辺　愛恵	毎月第3木曜日	10:00～12:00	10/15
着物着付けとマナー	山田　京子	毎月第3金曜日	14:00～16:00	10/16
健康料理教室	古川　初夫	毎月第4水曜日	10:00～12:00	10/28
気軽にヨーガ	中山　雅江	第1・2・4金曜日	13:15～14:00	10/2 10/9 10/23 10/30
ズンバ	塚本　智子	毎週火曜日	19:30～20:15	10/6 10/20 10/27
ピラティス	中山　雅江	毎週火曜日	20:35～21:20	10/6 10/20 10/27
ビューティペルヴィス	渡邉　圭子	毎週木曜日	13:30～14:30	10/1 10/8 10/15 10/22 10/29
パワーヨガ	渡邉　圭子	毎週水曜日	19:00～20:00	10/7 10/14 10/21 10/28
美尻体幹エクササイズ	渡辺　圭子	毎週水曜日	20:15～21:15	10/7 10/14 10/21 10/28
百歳体操と動揺合唱	万年青職員	毎月第1・3日曜日	10:00～11:00	10/4 10/18
昭和映画上映会	万年青職員	毎月第3金曜日	13:30～15:00	10/16

受講料金は 1回500円 が基本となります。（例：10回講座の場合は 合計5,000円）
初回は 体験扱いとして無料でご参加いただけますので、実際に受講してみてから入会をご検討いただけます。
なお、百歳体操 と 映画上映会 は 毎回、参加費無料 でご参加いただけます。
お申込み・お問合せは、事務所窓口・お電話・LINEチャット にてお気軽にご連絡ください。

カルチャー教室のお申込みは、LINEから！
万年青のカルチャー教室は、LINEで簡単にお申込みができます。まずは右の二次元コードから、
［南部万年青会館LINE公式アカウント］のお友だち登録をお願いします。

■南部万年青会館

熊本市南区八幡6丁目9番25号　　☎096-358-7105
営業時間　9:00～22:00　休館日　毎週月曜日（祝日時は翌日）