



# 三重地区公民館だより

長崎市三重町 1142-1 TEL **850-0142** FAX 850-0163  
 公民館だより・講座情報は長崎市のホームページからご覧頂けます。  
 HOME>子育て・学び>学校・教育（教委）>公民館>三重地区公民館（講座情報）



## いよいよ始まる夏休み子ども講座 7月1日から申込開始！ 公民館に

講座名	実施日時と会場等	定員と参加費
子ども習字教室 	7月21日(金) 10:00~12:00 書道の基本を学びます ■持ってくるもの 習字道具	小中学生 8人 無料
サイエンス教室 	7月27日(木) 10:30~11:30 長崎市科学館のスタッフとおもちゃ作りや実験 ○ストローとんぼ、とことこキリン、色水、ロケット発射 ■持ってくるもの ハサミ	小学生 30人 無料
子ども映画会 	8月5日(土) 9:30~12:00 アニメ映画をみんなで楽しもう ○かんすけさんとふしぎな自転車、白雪姫、 ねずみくんのきもち ■個人参加は申込不要。団体参加は事前連絡必要。	80人 無料 申込不要 団体は要連絡
クラフト粘土で作るペン立て 	8月10日(木) 10:00~12:00 いろいろな材料でオリジナルのペン立て作り ○空き瓶を紙粘土でつつみ好きなもので飾ろう ■持ってくるもの 空きびん、木工用ボンド、絵具道具、飾りたいもの（小石、貝がら、ビー玉など）、手ふきタオル	小学生低学年 20人 無料
親子で楽しく中国料理 	8月19日(土) 10:00~12:00 本場仕込みの中国料理を親子で楽しく作ります ○担担麺（タンタンメン）、中華風ちまき ■持ってくるもの 印、三角巾、刀、筆記用具	小学生親子 10組 一人500円
ワクワク読み聞かせ会 	8月25日(金) 10:00~12:00 ただ聞くだけじゃない！楽しさいっぱいの舞台 ■個人参加は申込不要。団体参加は事前連絡必要。	100人 無料 申込不要 団体は要連絡



## 7月・8月公民館講座のご案内

申込みは、三重地区公民館に TEL！

講座名	実施日時と会場等	定員	講師
元気アップ運動講座② 〈高齢者〉	日時 7月11日(火) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 ストレッチ体操や簡単な筋トレなどが楽しく行えて、自宅でもできる簡単な運動です。 準備 運動ができる服装・履物	20人	山田 厚美 氏
ヨガ教室② 〈成人一般〉	日時 8月29日(火) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 仕事や家事の合間に、椅子に座ったままで誰でもできるリフレッシュヨガです。 準備 運動ができる服装・履物	20人	園川 真紀 氏



## 先行募集 「塩切り麴を使った味噌作り」 10月7日(土) 午前10時

好評を得ている味噌作り講座を今年も開催いたします。参加を希望される方は材料となる「麴」の注文の都合上、8月19日(土)までに三重地区公民館宛に電話かファクスでお申し込みください。

昨年同様、でき上がった味噌は一人5kgを予定しています。住所・氏名・連絡先・数量を公民館まで！

定員 20人 材料費 未定(昨年は1,600円、でき上り5kg単位) ※倍量欲しい方は材料費も倍になります。詳細については、8月号でお知らせいたします。



## 公民館春の講座開催中！

シニア向けスマホ講座 篠原義弘先生 5月20日(土)



スマホを購入したばかりという方をはじめ、13名が受講しました。操作方法など、一人一人に丁寧にご指導していただき、皆さん満足そうでした。ぜひ、活用してくださいね！



唱歌を歌おう① 山脇玲子先生 6月9日(金)



外海地区等からも参加いただき、総勢28名となりました。電子オルガンに合わせて昔懐かしい唱歌や叙情歌を歌ったり、三重と外海地区の合唱で楽しみました。10曲を熱唱！次回も参加を待っています。



## 7月三重地区行事

実施日	イベント名	場所等	主催者
中止	三重地区ペーロン大会	—	—
7月21日(金)	血管若返り健康教室	三重地区市民センター (13:30~15:30)	北総合事務所地域福祉課 TEL 814-3400
7月28日(金)	るんるん健康教室	三重地区市民センター (10:00~11:30)	北総合事務所地域福祉課 TEL 814-3400



7月の休館日は毎週月曜日(3、10、17、24、31日)と18日(火・海の日振替)です。

※開館時間は朝9時から夕方5時までです。(貸館を除く)