



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もご覧頂けます。
 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）



6月・7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 |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|---------|
| シニア向け スマホ講座② 〈高齢者〉  | 日時 6月8日(土) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 基本的な操作方法に続き、Zoom(オンラインでビデオ会議)、ファイルマネージャー(スマホ内のデータ管理)やカメラの使い方などを学びます。 ※対象を Android 版スマホに限定させていただきます。 | 15人 | 篠原 義弘 氏 |
| ヨガ教室① 〈成人一般〉  | 日時 6月11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。ゆったりとした呼吸で心も身体もとてもリラックスできます。ぜひその効果を体験してください。 準備 運動ができる服装・履物 | 20人 | 園川 真紀 氏 |
| 元気アップ 運動講座② 〈高齢者〉  | 日時 7月9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ます。自宅でもできる簡単な運動なので、初めての方も是非チャレンジしてみてください。 準備 運動ができる服装・履物 | 20人 | 山田 厚美 氏 |

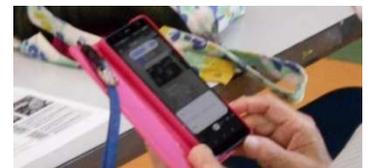


令和6年度の公民館講座がスタート！ 5月11日（土）

シニア向けスマホ講座 ① 篠原 義弘 先生



今回は、90歳の方も受講しました。皆さんからは、知らなかったこと、使ったことがない機能を学んでできるようになり大変うれしいですという感想が寄せられました。ぜひ、受講してみてください！



6月三重地区行事予定

※予定が変更される場合がありますので、主催者に行事開催の事前確認をお願いします。

| 実施日 | イベント名 | 場所等 | 主催者 |
|----------|------------|-----------------|-----------------------------|
| 6月2日(日) | 三重地区ペーロン大会 | 三重漁港 | 三重地区ペーロン協会 |
| 6月18日(火) | 特定健診・がん検診 | (午前) 三重地区市民センター | 北総合事務所地域福祉課 TEL 814-3400 |
| | | (午後) 三重地区公民館 | |
| 6月28日(金) | るんるん健康教室 | 三重地区市民センター | |



夏休みこども講座のご案内

用意するもの、申込方法等は7月号で発表します

| 講座名 | 実施日時と会場等 | 定員 |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------|
| 子ども習字教室 | 日時 7月23日(火) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 書道の基本を学びます | 8人 |
| サイエンス教室 | 日時 7月26日(金) 10:30~11:30 会場 三重地区公民館 集会場 内容 長崎市科学館のスタッフと工作や実験をします | 30人 |
| シーグラス工作 | 日時 7月31日(水) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 長崎の海の海洋ごみのお話と、工作をします | 20人 |
| クラフト粘土で作る ペン立て | 日時 8月6日(火) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 いろいろな材料でオリジナルのペン立て作り | 20人 |
| 読み聞かせ会 | 日時 8月23日(金) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 ただ聞くだけじゃない!楽しさいっぱいの舞台 | 100人 |
| 親子で楽しく 中国料理教室 | 日時 8月24日(土) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 調理室 内容 本場仕込みの中国料理を親子で楽しく作ります | 親子10組 |



三重・琴海・外海地区 およこカレンダー

※三重・琴海・外海地区の方が対象です。

| | 日時・会場 | 内容 |
|-----------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|
| むし歯予防教室 対象:歯が生えた頃~未就園児 | 6月4日(火) 10:00~11:30 三重地区市民センター | ママの悩みどころ、むし歯予防について歯科衛生士が講話とブラッシング指導等を行います。 ※前日までにお申し込みが必要です。 |
| 育児学級「フラワーチャイルド」 対象:生後2か月~1歳未満児 | 6月12日(水) 10:15~11:30 琴海南部文化センター | 体重測定、保育士によるお遊びの紹介、保健師や栄養士による育児・栄養相談、交流会などを行います。 |
| 育児学級「すくすく学級」 対象:生後2か月~1歳未満児 | 6月27日(木) 10:00~11:30 三重地区市民センター | |

【お問い合わせ】長崎市北総合事務所地域福祉課 健康支援係 ☎814-3400



新着図書のご案内



【一般書】

| | | | |
|--------------------------------|---------|-------------------------|-----------|
| ・「推し」で心はみたされる? | 熊代 亨/著 | ・愛犬が最後にくれた「ありがとう」 | 小島 雅道/著 |
| ・うまく老いる | 樋口 恵子/著 | ・夜霧がたり | 砂原 浩太郎/著 |
| ・振り飛車党のための受けの手筋 | 菅井 竜也/著 | ・走無常 | 田中 芳樹/著 |
| ・ラクしてかわいい! sana の かんたん子ども弁当 | sana/著 | ・人生に必要な知恵はすべて幼稚園の砂場で学んだ | R. フルガム/著 |

【児童書】

| | | | |
|---------|-----------------|--------|--------------------|
| ・たべてみて! | マーラ・ロックリフ /文 | ・せがのびる | やぎゅう げんいち ろう/さく |
|---------|-----------------|--------|--------------------|



6月の休館日は毎週月曜日(3, 10, 17, 24日)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)