



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）



夏休み子ども講座が始まりました！

○熱中症対策として、タオル・水筒などを忘れずに。
 体調が悪いときは参加を控えてね。

講座名		実施日時と会場等	空き状況と参加費
サイエンス教室		7月26日(金) 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をします ○工作：リング飛行機、プラ板アクセサリー ○実験：音（サウンドホースなどでいろいろな音の実験） ■持ってくるもの ハサミ、油性ペン、セロハンテープ	小学生 30人 余裕あり 無料
シーグラス工作		7月31日(水) 10:00~12:00 ○長崎の海の海洋ごみなどの話と工作をします ■持ってくるもの シーグラス、貝殻など	小学生 20人 締切 無料
クラフト粘土で作るペン立て		8月6日(火) 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ります ■持ってくるもの 空き瓶、木工ボンド、絵具道具、飾りたいもの（小石、貝殻、ビー玉など）、手ふきタオル	小学生低学年 20人 若干名 無料
読み聞かせ会		8月23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です 未就学～小学生が対象 ■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
親子で楽しく中国料理教室		8月24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 ○チンジャオロース（青椒肉絲） ■持ってくるもの エプロン、三角巾、タオル	小学生親子 10組 若干名 一人500円



被爆者等定期健康診断のお知らせ

原子爆弾被爆者対策協議会は、被爆者皆様の健康管理のため長崎市内の各地区を巡回して被爆者定期健康診断を実施しております。次の日程で実施しますので、健康管理のため受診されることをお勧めいたします。

- ・会場 三重地区公民館
- ・期日 令和6年8月30日（金）
- ・時間 13時30分～15時30分
- ・持ってくるもの 被爆者健康手帳、第一種健康診断受診者証または第二種健康診断受診者証と案内ハガキ
- ・問合せ先 被爆者健康管理センター（もりまちハートセンター内） 電話：844-3100



公民館開設講座の様子

ヨガ教室 ① 園川真紀先生 6月11日(火)

椅子に座ったままできるリフレッシュ
ヨガです。

「体が軽くなりました!」「心も身体
もリラックスできました!」と、皆さ
んスッキリしていただきました。



元気アップ運動講座 ② 山田厚美先生 7月9日(火)

いろんな動きで筋トレ・脳トレを行い、
心地よい汗をかきました。
家の中でもできる運動ですので、日頃
の運動不足解消のため継続して実践し
てくださいね。



8月・9月公民館講座のご案内

申し込みは、三重地区公民館に TEL!

講座名	実施日時等	定員	講師	講座の様子
ヨガ教室 ② 〈成人一般〉	日時 8月27日(火) 10:00~12:00 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	
パッチワーク 折り紙 〈成人一般〉	日時 9月14日(土) 10:00~12:00 色紙を接ぎ合わせていろいろなものを作り ませんか! 準備 ハサミ 材料費 200円	20人	松尾喜美子氏	
三重地区の 歴史講座 ① 〈成人一般〉	日時 9月21日(土) 10:00~12:00 集合場所: 三重みなと公園 三重の往還道を歩く(三重田・樫山地区) 準備 飲み物、歩きやすい服装・履物	20人	江越弘人氏	
塩切り麩を使っ た味噌作り 〈成人一般〉	日時 9月28日(土) 10:00~12:00 ※募集を締め切りました。募集された方は、 大豆の用意が出来次第ご連絡します。	20人	増村あつ子氏	



三重地区関連行事

※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
7月28日(日)	長崎パーロン選手権大会 ※三重地区代表2チーム出場	長崎港松が枝国際観光ふ頭	長崎国際観光コンベンション協会 (問合せ 095-823-7423)
8月4日(日)	市民大清掃	市内全域	各自治会
8月23日(金)	るんるん健康教室	三重地区市民センター	北総合事務所地域福祉課 (問合せ 095-814-3400)
8月27日(火)	血管若返り健康教室		

8月休館日のお知らせ

毎週月曜日(5. 12. 19. 26日)と13日(火)振替休館日です。