

令和6年度

滑石公民館 春の講座

学習計画表



長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石2丁目1-8

☎856-3751



目次



| 区分 | 頁 | 講座名 | 《★は自主成人講座》 |
|-------|----|--|------------|
| 散策 | 1 | ★ 長崎再発見 | |
| 社会・経済 | 2 | 歴史に学ぶ長崎人 | |
| 自然科学 | 3 | 野草散策 | |
| 家庭生活 | 4 | おいしいパンづくり | |
| | 5 | 楽しいガーデニング | |
| | 6 | 花のある生活 ～プリザーブドフラワー&トロッケンゲシュテック～ | |
| | 7 | 春のアロマスプレーづくり A | |
| | 8 | 春のアロマスプレーづくり B | |
| | 9 | 人生 100 年時代！未来のための健康プロジェクト講座 〔対象〕 60 歳以上 | |
| | 10 | わたしと家族の「そうぞく」講座 〔対象〕 60 歳以上 | |
| | 11 | 初心者向け「資産形成」講座 | |
| 芸術・文化 | 12 | やきもの事始め | |
| | 13 | 書道しよう（初級編） | |
| | 14 | 名作映画を観る | |
| 運動・健康 | 15 | ★ ルーシーダットン（タイ式ヨガ） | |
| | 16 | ★ 健康ストレッチ | |
| | 17 | ★ イスを使って自分体操 〔対象〕 60 歳以上 | |

長崎再発見

時間 10:00~12:00
場所 現地研修(小雨決行)
対象 一般成人20人(最小催行人数15人)【2時間程度歩ける方】
講師 東 秀信 先生 ほか
受講料 1,600円(5回分) 交通費自己負担

※ 欠席や途中キャンセルの受講料の返金はありません

| 回 | 月・日 | 曜 | 学習内容 | 講師 | 集合・解散 |
|---|-------|---|-----------------------------------|----------|-------------------------|
| 1 | 5月14日 | 火 | 《座学》 『長崎で坂本龍馬立ち寄り場所(第二段)』 | 東 秀信 先生 | 集合:滑石公民館 第1研修室(2階) |
| 2 | 5月21日 | 火 | 『淵神社から悟真寺国際墓地』 ~「お栄の道碑」を歩く~ | 野崎 圓 先生 | 集合:淵神社 解散:お栄さんの道碑 |
| 3 | 5月28日 | 火 | 『経が峰墓地から穴弘法へ』 | 野田 和弘 先生 | 集合:浦上天主堂下公園 解散:現地 |
| 4 | 6月4日 | 火 | 『飽の浦から水の浦へ』 ~幕末・明治が見え隠れする歴史散歩~ | 黒田 雄彦 先生 | 集合:飽の浦公園 解散:重工記念長崎病院 |
| 5 | 6月11日 | 火 | 『龍馬が歩いた長崎』 ~第二段を訪ねます~ | 東 秀信 先生 | 集合:駅前西坂公園 解散:現地(大浦) |

《申込期間》 3月1日(金)~3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



公共交通機関お問い合わせ先

長崎バス 826-1112
 県営バス 822-5141
 長崎電気軌道 845-4111

申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館
 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8
 ☎ 856-3751
 休館日 日曜・祝日

歴史に学ぶ長崎人

長崎の歴史、長崎人の歴史について、文献を基に学びます。
この講座で長崎を知る、長崎を学ぶひとときを過ごしてみませんか。

時間 10:00~12:00

場所 滑石公民館 第1研修室(2階)

(5月8日、5月22日は館外活動)

対象 一般成人 20人

講師 江越 弘人 先生



| 回 | 月・日 | 曜 | 学 習 内 容 | 場 所 |
|---|-------|---|---------------------------------|-----------------------|
| 1 | 4月24日 | 水 | 《座学》 『廃仏毀釈で消えた長崎の仏像』 | 滑石公民館 第1研修室(2階) |
| 2 | 5月8日 | 水 | 《館外活動》 『琴海で大村純忠の娘マリーナを偲んで歩く』 | 集合：長浦支所 解散：『長浦』バス停 |
| 3 | 5月22日 | 水 | 《館外活動》 『伊王島の歴史を偲んで歩く』 | 集合：伊王島栈橋 解散：伊王島栈橋 |
| 4 | 6月5日 | 水 | 《座学》 『長崎のキリシタンについて』 | 滑石公民館 第1研修室(2階) |

《申込期間》 3月1日(金)~3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



公共交通機関お問い合わせ先

長崎バス 826-1112
県営バス 822-5141
長崎電気軌道 845-4111

申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館
〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8
☎ 856-3751
休館日 日曜・祝日

野草散策

春の野山や公園の散策を楽しみながら、
そこに自生している野草を観察しましょう。

- 時間** 10:00～12:00
- 場所** 主に野外活動（小雨決行）
- 対象** 一般成人20人
※2時間程度歩ける方が対象です。
- 講師** 宮崎 勉 先生
- 受講料** 無料
- 準備品** 歩きやすい服装・靴、帽子、筆記用具、飲み物、汗拭きタオル、水筒



| 回 | 月・日 | 曜 | 学習内容 | 集合・解散 |
|---|-------|---|-----------------------------|------------------------------------|
| 1 | 4月11日 | 木 | ○開講式 《座学》 《館外活動》公民館周辺 | 集合:滑石公民館 第1研修室(2階) 解散:現地 |
| 2 | 4月18日 | 木 | 《館外活動》 『あぐりの丘で春の野草観察』 | 集合:『あぐりの丘』バス停 解散:現地 |
| 3 | 4月25日 | 木 | 《館外活動》 『こしき岩で春の野草観察』 | 集合:『こしき岩』バス停 解散:現地 |
| 4 | 5月2日 | 木 | 《館外活動》 『中尾城公園で春の野草観察』 | 集合:中尾城公園第2駐車場 (管理事務所上) 解散:現地 |

《申込期間》 3月1日(金)～3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

- ①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…
【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。
【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)
※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。
- ②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参
【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)
- ③『ホームページ』から申し込む場合…
右の二次元コードからお申し込みください →



公共交通機関お問い合わせ先

長崎バス 826-1112
県営バス 822-5141
長崎電気軌道 845-4111

申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8
☎ 856-3751
休館日 日曜・祝日

おいしいパンづくり



時間 10:00～13:00 (試食・片付け時間を含む)

場所 滑石公民館 調理実習室 (2階)

対象 一般成人 10人

講師 森本 富士美 先生

材料費 2,500円 (4回分)

受講料
無料

※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はありません。

準備品 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、
食器用ふきん、筆記用具

| 回 | 月・日 | 曜 | 学習内容 |
|---|-------|---|-----------------------------|
| 1 | 5月22日 | 水 | ○ホットドッグパン ・チリドッグ ・スープ |
| 2 | 6月12日 | 水 | ○ナン ・カレー ・ラッシー |
| 3 | 6月26日 | 水 | ○雑穀パン ・白いんげん豆のトマト煮 |
| 4 | 7月10日 | 水 | ○ほうれん草パン ・ベーコンと白菜のスープパスタ |

《申込期間》 3月1日(金)～3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



ソーシャルディ
スタンスを心がけ、
ガスオーブンを
使って、いろい
ろな種類のパンづ
くり挑戦します。



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

☎ 856-3751

休館日 日曜・祝日

楽しいカーテニング

時 間 13:30~15:30
場 所 滑石公民館 第3研修室(3階)
対 象 一般成人 20人
講 師 福見 千松 先生
材料費 2,000円(5回分)

受講料
無料

※欠席や途中キャンセルによる材料費の返金はできません

持参品 筆記用具、手袋(軍手でも可)、園芸シート、
花ばさみ、エプロン、レジ袋など(持ち帰り用)、
手拭きタオル



| 回 | 月・日 | 曜 | 学 習 内 容 |
|---|-------|---|----------------------------------|
| 1 | 4月16日 | 火 | 体験：2時間で完成するカゴ編み |
| 2 | 4月30日 | 火 | 座学：夏野菜の特性や病害虫対策 体験：鉢で育てるミニトマト |
| 3 | 5月14日 | 火 | 座学：園芸を楽しむ基本的な知識 体験：春の寄せ植え |
| 4 | 5月28日 | 火 | 座学：コメを育てるためのノウハウ 体験：紫黒米を育てる |
| 5 | 6月11日 | 火 | 座学：夏越しの工夫と給水テクニック 体験：手作りの小物盆栽 |

《申込期間》 3月1日(金)~3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

☎ 856-3751

休館日 日曜・祝日

花のある生活

～フリザーブドフラワー & トロッケンゲシュテック～

| | |
|-----|-----------------|
| 時間 | 10:00～12:00 |
| 場所 | 滑石公民館 第1研修室(2階) |
| 対象 | 一般成人 15人 |
| 講師 | 中田 弘子 先生 |
| 受講料 | 無料 |
| 材料費 | 6,000円(3回分) |

※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はできません。

| 回 | 月・日 | 曜 | 学習内容 |
|---|-------|---|-----------------|
| 1 | 4月25日 | 木 | 母の日をテーマにアレンジしよう |
| 2 | 5月23日 | 木 | さわやかなアレンジに挑戦しよう |
| 3 | 6月20日 | 木 | 涼やかなアレンジに挑戦しよう |

《申込期間》 3月1日(金)～3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

☎ 856-3751

休館日 日曜・祝日

春のアロマスプレーづくり A

※A・Bの講座は同じ内容です。どちらか一つを選んで申し込んでください

| | |
|-----|----------------------|
| 日時 | 4月20日(土) 10:00~11:30 |
| 場所 | 滑石公民館 第1研修室(2階) |
| 対象 | 一般成人 10人 |
| 材料費 | 600円 |
| 講師 | 黒田 聖子 先生 |
| 準備品 | 手拭きタオル、筆記用具、水筒 |

受講料無料



お部屋にもマスクにもお気に入りの香りを！
素敵な香りのアロマ(精油とドライハーブ)を組み合わせ、
自分のお気に入りのスプレーをつくり、
さわやかな春の季節を楽しみましょう。

《申込期間》 3月1日(金)~3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの
記入はご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



申込先・問い合わせ

長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

☎ 856-3751

休館日 日曜・祝日

春のアロマスプレーづくり B

※A・Bの講座は同じ内容です。どちらか一つを選んで申し込んでください

| | |
|-----|----------------------|
| 日時 | 5月18日(土) 10:00~11:30 |
| 場所 | 滑石公民館 第1研修室(2階) |
| 対象 | 一般成人 10名 |
| 材料費 | 600円 |
| 講師 | 黒田 聖子 先生 |
| 準備品 | 手拭きタオル、筆記用具、水筒 |

受講料
無料



お部屋にもマスクにもお気に入りの香りを！
素敵な香りのアロマ(精油とドライハーブ)を組み合わせ
自分のお気に入りのスプレーをつくり、
さわやかな春の季節を楽しみましょう。

《申込期間》 3月1日(金)~3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの
記入はご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

☎ 856-3751

休館日 日曜・祝日

人生100年時代！

未来のための健康プロジェクト講座

世界の中でも長寿国の「日本」では、人生100年時代が到来しています！
人生をずっと元気に過ごすための秘訣やポイント・制度を紹介します。

| 回 | 月・日 | 曜 | 学習内容 |
|---|-------|---|---|
| 1 | 5月16日 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> 健康診断について学ぶ 元気に過ごすための健康習慣 病気になる前の備えについて |
| 2 | 5月23日 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> 健康寿命について知る 「認知症」について学ぶ 介護に備えて知っておきたい知識 |
| 3 | 5月30日 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> 介護が必要になる時とは 「公的介護保険」について学ぶ 自助努力の必要性について学ぶ |

| | |
|-----|---------------------|
| 時 間 | 10:00～11:30 |
| 場 所 | 滑石公民館 第2研修室（3階） |
| 対 象 | 60歳以上の方 20人 |
| 講 師 | 地元の「公民館」元氣プロジェクトの講師 |
| 準備品 | 筆記用具、水筒 |



《申込期間》 3月1日(金)～3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館
〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8
☎ 856-3751
休館日 日曜・祝日

わたしと家族の「そうぞく」講座

「相続」が「争族」にならないための準備を始めましょう！
よりよい未来のための「そうぞく」、「ライフ&エンディング」
について考える講座です。

| 回 | 月・日 | 曜 | 内 容 |
|---|-------|---|---|
| 1 | 6月13日 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> ・相続のキホンについて解説 ・「生前贈与」の有効性 ・「争族」回避のポイント |
| 2 | 6月20日 | 木 | <ul style="list-style-type: none"> ・最適な「マイライフ&エンディング」を考える ・ライフプランを考える ・エンディングプランを考える |

時 間 10:00～11:30
場 所 滑石公民館 第2研修室(3階)
定 員 60歳以上の方 20名
講 師 地元の「公民館」元気プロジェクトの講師
準備品 筆記用具、水筒
受講料 無料

《申込期間》 3月1日(金)～3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館
 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8
 ☎ 856-3751
 休館日 日曜・祝日

初心者向け「資産形成」講座

将来設計や夢をかなえ、生活を豊かにしてくれる「お金」について資産形成の基礎知識を解説します。資産運用を始めたい、どうしたらお金を増やせるのだろう、と考え始めたときに「お金の増やし方」についての基本を学ぶ講座です。



日時

7月11日(木)
10:00~11:30

受講料
無料

場所

滑石公民館 第2研修室(3階)

対象

一般成人 20人

講師

地元の「公民館」元気プロジェクトの講師

準備品

筆記用具、水筒

学習内容

- ・いまの経済・社会環境について
- ・資産を増やす法則
- ・資産を増やす方法

《申込期間》 3月1日(金)~3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石2-1-8

☎ 856-3751

休館日 日曜・祝日

やきもの事始め

時間 10:00~12:00

(5/7(火)と5/14(火)は希望者のみ、午後から窯焚きの学習があります。)

場所 滑石公民館 第3研修室・窯室ほか

対象 一般成人 16人

講師 学習グループ『なめし^{ろくろ}696』

材料費 800円(粘土代)

準備品 汚れてもいい服装、手ふき用タオル

**受講料
無料**

| 回 | 月・日 | 曜 | 学習内容 | 場所 | 時間 |
|---|-------|---|--------|-------------|------------------------------------|
| 1 | 4月12日 | 金 | 作陶 | 第3研修室 | 10:00~12:00 |
| 2 | 5月7日 | 火 | 素焼き | 窯室 | 10:00~12:00 《希望者のみ 17:00(予定)まで》 |
| 3 | 5月10日 | 金 | 釉薬かけ | 窯室 | 10:00~12:00 |
| 4 | 5月14日 | 火 | 本焼き | 窯室 | 10:00~12:00 《希望者のみ 17:00(予定)まで》 |
| 5 | 5月17日 | 金 | 窯出し鑑賞会 | 窯室 第1研修室 | 10:00~12:00 |

自分が作った器で飲み、食べる幸せ。一緒に楽しい器を作ってみませんか。
初心者大歓迎！希望者は、素焼き・本焼きの時は、午後から窯焚きの学習をします。

《申込期間》 3月1日(金)~3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館
〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8
☎ 856-3751
休館日 日曜・祝日

書道しよう！（初級編）

「久しぶりに筆を持ってみようかな」、「この機会に書道を始めてみたい」というかた向けの書道初級(楷書)講座です。

| | |
|-----|-------------------------|
| 時間 | 10:00～12:00 |
| 場所 | 滑石公民館 第2研修室 (3階) |
| 対象 | 一般成人 10名 |
| 講師 | 石本 双葉 先生 |
| 材料費 | 300円 (半紙代) |
| 準備品 | 習字道具 (大筆・硯・墨汁・下敷き・文鎮など) |

無料 受講料

| 回 | 月・日 | 曜 | 学習内容 |
|---|--------|---|-----------------------|
| 1 | 6月 4日 | 火 | 基本点画のおさらい① |
| 2 | 6月 11日 | 火 | 基本点画のおさらい② |
| 3 | 6月 18日 | 火 | 楷書の基本① 臨書・手本の見方 |
| 4 | 6月 25日 | 火 | 楷書の基本② 臨書・半紙作品をつくる |

《申込期間》 3月1日(金)～3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館
〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8
☎ 856-3751
休館日 日曜・祝日



名作映画を観る

電話申込
《先着順》
定員:30人

日頃から体温チェックなど、自ら健康観察を心がけましょう

- ・入室前・退室後の手指の消毒
- ・来館前に自ら健康チェック

毎月初めに電話で予約!

入場無料

| 回 | 月・日 | 曜 | 内容 | 出演者 |
|---|-------|---|--|---------------------------------|
| 1 | 4月19日 | 金 | ローマの休日 (1953年・アメリカ)(118分 モノクロ) 監督:ウィリアム・ワイラー | オードリー・ヘプバーン グレゴリー・ペック 他 |
| 2 | 5月24日 | 金 | タイタニックの最期 (1953年・アメリカ)(98分 モノクロ) 監督:ジーン・ネグレスコ | クリフトン・ウェッブ バーバラ・スタンウィック 他 |
| 3 | 6月21日 | 金 | バルカン超特急 (1938年・イギリス)(98分 モノクロ) 監督:アルフレッド・ヒッチコック | マーガレット・ロックウッド マイケル・レッドグレイヴ 他 |
| 4 | 7月19日 | 金 | グレンミラー物語 (1953年・アメリカ)(113分 カラー) 監督:アンソニー・マン | ジェームズ・ステュアート ジューン・アリソン 他 |
| 5 | 8月23日 | 金 | ガス燈 (1944年・アメリカ)(114分 モノクロ) 監督:ジョージ・キューカー | シャルル・ボワイエ イングリッド・バーグマン 他 |
| 6 | 9月20日 | 金 | 荒野の決闘 (1946年・アメリカ)(97分 モノクロ) 監督:ジョン・フォード | ヘンリー・フォンダ リンダ・ダーネル 他 |

会場：滑石公民館 講堂（3階）

上映開始時刻：13時30分

※都合により上映内容が変更になることもあります



滑石公民館HP

主催・申込・問い合わせ
長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

☎ 856-3751

休館日 日曜・祝日

ルーシーダットン

時間
場所
対象
講師
受講料

10:00~11:30
滑石公民館 講堂(3階)
一般成人 20人
早田 ちあき 先生
1,600円(4回分)



準備品

※欠席や途中キャンセルの受講料の返金はできません
運動できる服、ヨガマット(またはバスタオル)、
汗拭き用タオル、飲み物

| 回 | 月 日 | 曜 | 学 習 内 容 |
|---|-------|---|-----------------------------------|
| 1 | 5月14日 | 火 | ○姿勢をととのえる ・正しい姿勢を見直す |
| 2 | 5月21日 | 火 | ○呼吸をととのえる ・深い呼吸で心と身体をリフレッシュ |
| 3 | 5月28日 | 火 | ○不調にはたらきかける ・痛みの原因と身体の緩め方 |
| 4 | 6月 4日 | 火 | ○自分の身体と向き合う ・気持ちよく身体を伸ばしてリラックス |

自分の身体と向き合って、日常の姿勢や癖を見直しませんか！
ルーシーダットンは、気持ちよく身体を伸ばしながら、
心身をバランスよく整える、自己整体とも呼ばれる健康体操です。

《申込期間》 3月1日(金)~3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

☎ 856-3751

休館日 日曜・祝日



健康ストレッチ



すっきりと気持ちのよい毎日を過ごすために、ストレッチ体操で、健康で柔らかい体づくりに挑戦しましょう。

| | |
|-----|---------------------|
| 時間 | 10:00~11:30 |
| 場所 | 滑石公民館 講堂(3階) |
| 対象 | 一般成人 20人(最少催行人数20人) |
| 講師 | 佐藤 晶子 先生 |
| 受講料 | 1,600円(4回分) |

※欠席や途中キャンセルの受講料の返金はできません。

準備品 ヨガマット、運動ができる服装、汗拭きタオル、飲み物

| 回 | 月日 | 曜 | 学習内容 |
|---|-------|---|-----------------------|
| 1 | 6月14日 | 金 | ストレッチ体操の基礎を学びましょう |
| 2 | 6月21日 | 金 | 肩こり解消のストレッチ |
| 3 | 6月28日 | 金 | 腰痛予防のストレッチ |
| 4 | 7月5日 | 金 | 体幹を鍛えるストレッチ 学習のまとめ |

《申込期間》 3月1日(金)~3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…

【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。

【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。

②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参

【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)

③『ホームページ』から申し込む場合…

右の二次元コードからお申し込みください



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

☎ 856-3751

休館日 日曜・祝日

イスを使って自分体操

椅子に座ってするストレッチ体操です。呼吸を意識した運動、
全身の有酸素運動、転ばない身体づくりの
ポチポチ筋力トレーニング等に楽しく取り組みます。

| 回 | 月 日 | 曜 | 内 容 |
|---|-------|---|--|
| 1 | 5月10日 | 金 | 『全身ストレッチ』 ～柔軟性UP、こわばった筋肉を伸ばしてみよう～ |
| 2 | 5月17日 | 金 | 『筋力トレーニング～上肢～』 ～体幹中心に意識してみよう～ |
| 3 | 5月24日 | 金 | 『筋力トレーニング～下肢～』 ～いくつになっても自分の足で元気にすごそう～ |
| 4 | 6月 7日 | 金 | 『スローエアロビクス』 ～全身を音楽に合わせて動かしてみよう～ |

| | |
|-----|-------------------------|
| 時 間 | 10:00～12:00 |
| 場 所 | 滑石公民館 講堂(3階) |
| 対 象 | 60歳以上の方 20人 (最少催行人員20人) |
| 講 師 | 園川 真紀 先生 |
| 受講料 | 1,600円(4回分) |

※欠席や途中キャンセルの受講料の返金はできません。

| | |
|-----|--|
| 準備品 | タオル(日本手ぬぐい可)、運動ができる服装 室内用運動靴、飲み物、筆記用具 |
|-----|--|

《申込期間》 3月1日(金)～3月31日(日)【3月31日必着】

《申込方法》

- ①『往復ハガキ(126円)』で申し込む場合…
【往信用】裏面に、1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢
4.〒住所 5.電話番号(携帯番号優先)を記入。
【返信用】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)
※『往復はがき』で申し込む場合、消えるボールペンでの記入は
ご遠慮ください。
- ②『来館』して申し込む場合…『はがき(63円)』を滑石公民館へ持参
【ハガキ】表面に、自分の〒住所・氏名を記入。(裏面は空白)
- ③『ホームページ』から申し込む場合…
右の二次元コードからお申し込みください →



申込先・問い合わせ
長崎市滑石公民館
〒852-8061 長崎市滑 2-1-8
☎ 856-3751
休館日 日曜・祝日