

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



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

※都合により上映内容が変更になることもあります

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