



令和6年度 琴海文化センター 春の講座のご案内



内容の詳細と定員は2～3ページ、申込方法は4ページをご覧ください。

※ 申し込みの注意点

申込開始 令和6年3月1日(金)～

※ 3月31日(日)までに定員を超えた講座…抽選により受講者を決定します。

※ 3月31日(日)までに定員を超えなかった講座…講座毎の締切日まで受け付けますが、定員に達した時点で締め切ります。

1 琴海文化センター会場(長崎市長浦町 3777-9)

講座名	講師	日	時	備考
似顔絵イラスト教室	日本似顔絵検定協会公認似顔絵師 似顔絵 art TANO 代表 末次 司 氏	5/9	木 10:00～ 12:00	気軽に描ける似顔絵の描き方を体験(鉛筆又はシャープペンシル、消しゴム持参) 〔材料費〕500円 〔申込締切〕5/1(水)
筆ペン教室	日本習字小松支部長 小松 明美 氏	6/18・25	火 13:30～ 15:30	1回目は基本、2回目は実用(毛筆タイプ中字の筆ペン持参) 〔申込締切〕6/11(火)
バレトン	バレトンジャパン認定 バレトンインストラクター 岩永 加世子 氏	4/18、5/16 6/13、7/11	木 10:00～ 11:30	スポーツクラブで人気の裸足で行うエクササイズ(タオル、飲物持参) 〔申込締切〕4/15(月)
パソコン入門講座	LDSオフィスパートナー 代表 渡邊 慎太郎 氏	7/2・9・16	火 10:00～ 12:00	パソコンの基本操作 & インターネットを楽しもう 〔申込締切〕6/25(火)
名作映画会	センター職員	① 4/15 ② 5/13 ③ 6/10	月 10:00～ 12:00	① バルカン超特急(1938年) ② グレン・ミラー物語(1953年) ③ ナイアガラ(1953年) ※申込不要

2 琴海南部文化センター(含:体育館)会場(長崎市琴海村松町 703-14)

講座名	講師	日	時	備考
絵手紙教室	絵手紙インストラクター 前田 ヒロ子 氏	5/21	火 10:00～ 12:00	心を込めて絵手紙を モットーは「ハタでいい ハタがいい」 〔材料費〕500円 〔申込締切〕5/14(火)
レジンアート	LEDレジンアクセサリ認定講師 LUNASTELLA 代表 里見 はるか 氏	6/6	木 10:00～ 12:00	合成樹脂でつくる可愛いプレスレット 〔材料費〕1,000円 〔申込締切〕5/23(木)
ルーシーダットン	日本ルーシーダットン普及 連盟インストラクター 高比良 順子 氏	4/26、5/10 5/24、6/7	金 10:00～ 11:30	タイ式ヨガとも言われ、独自ポーズと呼吸法によるストレッチ(タオル、ヨガマット、飲物持参) 〔申込締切〕4/23(火) ※体育館
フィットネスフラ & ストレッチ	JWI インストラクター AKIKO 氏	4/30、5/14 5/28、6/11	火 10:00～ 11:30	エアロピクスにフラダンスの要素を取り入れたエクササイズ(タオル、ヨガマット、飲物持参) 〔申込締切〕4/26(金) ※体育館
スマホ教室 ～基礎編&LINE編～	ソフトバンク認定 講師	① 6/28 ② 7/5	金 10:00～ 12:00	① 基礎編: 気を付けること、地図、音声検索 ② LINE編: LINE、Google レンズ 〔申込締切〕① 6/21(金) ② 6/28(金)

3 琴海さざなみ会館会場(長崎市形上町 1849-4)

講座名	講師	日	時	備考
介護予防運動講座	長崎市在宅支援リハビリセンター 理学療法士 山本 真司 氏	5/20	月 13:30～ 15:00	ストレッチや筋力アップトレーニングで介護予防(タオル、飲物持参) ※申込不要
防災エコライフ	長崎県環境アドバイザー 松本 由利 氏	6/20	木 13:30～ 15:00	楽しく学ぶ、普段も「災害時」も役立つサバイバル方法 ※申込不要
名作映画会	センター職員	7/19	金 13:30～ 15:00	上映作品: 大師匠 第4巻(2006年) ※申込不要

4 その他の会場(パンプキン:長崎市琴海村松町 738-1)

講座名	講師	日	時	備考
おいしいコーヒーの淹れ方	喫茶パンプキン 店主 辻 啓悟 氏	① 4/25 ② 5/30	木 10:00～ 12:00	①焙煎したてを味わう ②産地による違いを味わう 〔受講料〕各回 1,500円(材料費込・ケーキ付) 〔申込締切〕① 4/18(木) ② 5/23(木)

【問い合わせ】 長崎市琴海文化センター 住所: 長崎市長浦町 3777-9
TEL: 095-885-2041 FAX: 095-885-2143 E-mail: bun_kinkai@city.nagasaki.lg.jp

1 琴海文化センター会場(長崎市長浦町 3777-9)

似顔絵イラスト教室 要申込

気軽に描ける似顔絵の描き方を体験

絵心はなくても、人の顔を描くのは苦手でも、似顔絵の面白さや楽しさがきっとわかると思います。一人一人の個性が溢れる似顔絵にチャレンジしてみましょう。

【日時】5月9日(木) 10:00~12:00

【会場】琴海文化センター 2階会議室

【講師】日本似顔絵検定協会 公認似顔絵師
似顔絵 art TANO

代表 末次 司 氏

【定員】20名

【費用】材料費：500円

【持物】鉛筆(シャープペンシル)、消しゴム

【締切】5月1日(水) <定員に達した時点で終了>



筆ペン教室 要申込

初心者でも安心して学べる基本と実用

1回目は筆ペンの持ち方・字形などを学ぶ基本編、2回目は日常生活に役立つ実用編。一人一人への添削と丁寧な指導を行い、自主学習のポイントなどもお伝えします。

【日時】6月18日(火)・25日(火) 13:30~15:30

2回の連続講座

【会場】琴海文化センター 2階会議室

【講師】日本習字小松支部

支部長 小松明美 氏

【定員】12名

【持物】毛筆タイプの筆ペン(中字) ↑上図

【締切】6月11日(火) <定員に達した時点で終了>



バレトン 要申込

スポーツクラブで人気の裸足で行うエクササイズ

バレエ、ヨガ、フィットネスの3つの要素を組み合わせた誰もができる有酸素運動です。体幹を鍛えながら柔軟性の向上を図り、減量効果も期待できます。

【日時】4月18日(木)、5月16日(木)、6月13日(木)

7月11日(木) 10:00~11:30 4回の連続講座

【会場】琴海文化センター 2階和室

【講師】バレトンジャパン認定
バレトンインストラクター

岩永 加世子 氏

【定員】16名

【持物】タオル、飲物

【締切】4月15日(月) <定員に達した時点で終了>



パソコン入門講座 要申込

パソコンの基本操作 & インターネットを楽しもう

パソコンを触ったことない方でも安心して受講できます。キーボードやマウスの操作から始め、動画や地図、ネットショッピング等、日常生活でのインターネット利用を楽しみます。

【日時】7月2日(火)・9日(火)・16日(火)

10:00~12:00 3回の連続講座

【会場】琴海文化センター 2階会議室

【講師】LDSオフィスパートナー

代表 渡邊 慎太郎 氏

【定員】8名

【持物】筆記用具

【締切】6月25日(火) <定員に達した時点で終了>



名作映画会 要申込 懐かしの名画を楽しむ 【会場】琴海文化センター ホール 申込不要

【日時】4月15日(月) 10:00~12:00

【作品】バルカン超特急

(1938年 98分 モノクロ 字幕)

【監督】アルフレッド・ヒッチコック

【出演】マーガレット・ロックウッド
マイケル・レッドグレイヴ

【概説】イギリスのサスペンス映画。

架空の国(パンドリカ)での雪国観光から、イギリスへ帰国途上の列車内で事故は起こる。



※「バルカン超特急」(2023年10月15日(日)08:22 UTC)『ウイキペディア日本語版』
<https://ja.wikipedia.org/wiki/バルカン超特急>

【日時】5月13日(月) 10:00~12:00

【作品】グレン・ミラー物語

(1953年 113分 カラー 字幕)

【監督】アンソニー・マン

【出演】ジェームズ・スチュアート
ジューン・アリソン

【概説】アメリカ映画。ビッグバンドの

バンドリーダーとして活躍したグレン・ミラーの半生を描く。



※「グレン・ミラー物語」(2023年1月27日(金)13:17 UTC)『ウイキペディア日本語版』
<https://ja.wikipedia.org/wiki/グレン・ミラー物語>

【日時】6月10日(月) 10:00~12:00

【作品】ナイアガラ

(1953年 89分 カラー 字幕)

【監督】ヘンリー・ハサウェイ

【出演】マリリン・モンロー
ジョセフ・コットン

【概説】アメリカのスリラー映画。モンローは劇中で「モンロー・ウォーク」と呼ばれた独特の歩き方を披露して話題を呼んだ。



※「ナイアガラ」(2023年1月29日(日)07:15 UTC)『ウイキペディア日本語版』
[https://ja.wikipedia.org/wiki/ナイアガラ\(映画\)](https://ja.wikipedia.org/wiki/ナイアガラ(映画))

2 琴海南部文化センター(含:体育館)会場(長崎市琴海村松町 703-14)

絵手紙教室 要申込

モットーは「ハタでいい ハタがいい」

ハタでも心を込めて一生懸命にかいたものは、相手の心に届きます。線の描き方や消しゴムハンコの作り方などを学び、あなたらしい、心のもった絵手紙をかいてみましょう。

【日時】5月21日(火) 10:00~12:00

【会場】琴海南部文化センター 2階会議室

【講師】絵手紙インストラクター

前田 ヒロ子 氏

【定員】16名

【費用】材料費：500円

【締切】5月14日(火) <定員に達した時点で終了>



レジンアート 要申込

合成樹脂でつくる可愛いプレスレット

レジンアートとは合成樹脂を使った創作手芸のことです。初心者の方でも、ネックレスなどの本格的なアクセサリが作れると、今、話題のレジンアートを楽しみましょう。

【日時】6月6日(木) 10:00~12:00

【会場】琴海南部文化センター 2階会議室

【講師】LEDレジンアクセサリ認定講師

アパレル&アクセサリ LUNASTELLA

代表 里見 はるか 氏

【定員】20名

【費用】材料費：1,000円

【締切】5月23日(木) <定員に達した時点で終了>



ルーシーダットン 要申込

身体のバランスを整え、心身の不調を改善

タイ式ヨガとも言われ、独自のポーズと呼吸法によるストレッチ。身体のブレの調整も併せて行い、血行を整え心身の不調改善を図ります。ダイエットや美肌効果も期待できます。

【日時】4月26日(金)、5月10日(金)・24日(金)、6月7日(金) 10:00~11:30 **4回の連続講座**

【会場】**琴海南部体育館**

【講師】日本ルーシーダットン普及連盟インストラクター
JAPAN コアチューニング協会コアチューニングトレーナー

高比良 順子 氏

【定員】なし

【持物】タオル、ヨガマット、飲物

【締切】4月23日(火)



フィットネスフラ&ストレッチ 要申込

リラクゼーション効果と持久力の向上

エアロビクスにフラダンスの要素を取り入れたエクササイズ。ハワイアンミュージックを使った有酸素運動でリラクゼーション効果と持久力の向上を目指します。

【日時】4月30日(火)、5月14日(火)・28日(火)、6月11日(火) 10:00~11:30 **4回の連続講座**

【会場】**琴海南部体育館**

【講師】JWIインストラクター

AKIKO 氏

【定員】なし

【持物】タオル、ヨガマット、飲物

【締切】4月26日(金)



スマホ教室 要申込

初心者向け基礎編 & 中級者向けLINE編

スマホで気を付けることや地図利用などを学ぶ基礎編とLINEを中心に学ぶLINE編。普段の疑問にもお答えします。

【日時】① 6月28日(金)、② 7月5日(金) 10:00~12:00 **どちらか1回でも構いません。**

【会場】**琴海南部文化センター 2階会議室**

【内容】① 基礎編：気を付けること、地図、音声検索

② LINE編：LINE、google レンズ

【講師】ソフトバンク認定講師

【定員】各回20名(最少催行人数10名)

【備考】携帯会社関係なく参加できます。

スマホは全員に貸し出します。

【締切】① 6月21日(金) **<いずれも定員に達した時点で終了>**

② 6月28日(金)



3 琴海さざなみ会館会場

介護予防運動講座 申込不要

ストレッチや筋力アップトレーニングで介護予防

適度な運動は、筋力を向上させ、転倒や骨折などのケガを予防します。血流も良くなるため、内臓の働きが活性化し、腸内環境も良化します。食欲の増進や免疫力の高まりにより、生活習慣病をはじめとした各種疾患の予防につながります。

【日時】5月20日(月) 13:30~15:00

【会場】**琴海さざなみ会館**

【講師】長崎市在宅支援リハビリセンター

理学療法士 **山本 真司 氏**

【定員】なし

【持物】タオル、飲物



琴海さざなみ会館(長崎市琴海形上町 1849-4)

防災エコライフ 申込不要

楽しく学ぶ、普段も「災害時」も役立つサバイバル方法

近年、様々な自然災害が発生しており、被害も大きくなってきています。災害から身を守るためには、日頃からの備えが大切です。

そこで、ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、また、環境に優しく省エネに繋がる普段の生活ができるよう、防災エコライフの知識や方法を楽しく身につけましょう。

【日時】6月20日(木) 13:30~15:00

【会場】**琴海さざなみ会館**

【講師】長崎県環境アドバイザー

松本 由利 氏

【定員】なし



名作映画会 申込不要

大師匠の落語でお腹いっぱい笑いましょう

【日時】7月19日(金) 13:30~15:00

【会場】**琴海さざなみ会館**

【作品】**大師匠 第4巻**(2006年 72分 カラー)

【出演】古今亭志ん輔…「おかあさんといっしょ」に出演。親子向けの落語会にも積極的に出演している。三遊亭歌之助(現在：4代目 三遊亭圓歌)…故郷の鹿児島弁の落語で注目を集めている。

【演目】井戸の茶碗(古今亭志ん輔)

B型人間(三遊亭歌之助)

※「古今亭志ん輔」(2023年12月9日(土)01:35 UTC)『ウィキペディア日本語版』
<https://ja.wikipedia.org/wiki/古今亭志ん輔>
※「三遊亭圓歌(4代目)」(2023年12月8日(金)03:20 UTC)『ウィキペディア日本語版』
[https://ja.wikipedia.org/wiki/三遊亭圓歌\(4代目\)](https://ja.wikipedia.org/wiki/三遊亭圓歌(4代目))



4 その他の会場(パンプキン:長崎市琴海村松町 738-1)

おいしいコーヒーの淹れ方 要申込

焙煎したてを味わう & 産地による違いを味わう

焙煎の仕方や焙煎直後の味、産地による違いを楽しみ、おいしい淹れ方を学びましょう。珈琲にまつわる話も魅力的です。

【日時】① 4月25日(木)、② 5月30日(木) 10:00~12:00 **どちらか1回でも構いません。**

【会場】**喫茶 パンプキン** (TEL 095-884-2969)

【内容】① 焙煎したてを味わう ② 産地による違いを味わう

【講師】自家焙煎珈琲 喫茶 パンプキン 店主 **辻 啓悟 氏**

【定員】各回22名

【費用】受講料：各回1,500円(材料費込、ケーキ付)

【締切】① 4月18日(木) **<いずれも定員に達した時点で終了>**

② 5月23日(木)



【お願い】店舗で開催する講座の**駐車場**について

「パンプキン」での講座を受講する際、駐車場を利用される方は、「**琴海地域センター**」の横に**駐車**し、会場までお越しください。

「**パンプキン**」の前、および「**近隣店舗**」の前は、絶対に**駐車しない**ようお願いいたします。



令和6年度 琴海文化センター 春の講座の申し込み

◆ 申込と抽選

① 申込開始 **令和6年3月1日(金)～**

※ 3月31日(日)までに**定員を超えた講座**…抽選により受講者を決定します。

※ 3月31日(日)までに**定員を超えなかった講座**…**講座毎の締切日**まで受け付けますが、**定員に達した時点**で締め切ります。

② 抽 選 … 抽選となった場合は、当館職員にて公正に行いますのでご了承ください。

なお、抽選の有無に関わらず、3月中の申込者全員に受講の可否を連絡します。

◆ 申込方法 (①～⑤のいずれかで)

① ホームページ … ホームページ内に**申込ボタン**があります。右からお入りください。

② F A X … 095-885-2143

③ 電 話 … 095-885-2041 (平日の9時～17時30分)

④ 窓 口 … 平日の9時～17時30分にお越しください。

⑤ 往復はがき … 長崎市ホームページの「公民館講座チラシ」をご参照ください。



琴海文化センター
のホームページ

申込用紙 (FAX および窓口用) FAX : 095-885-2143

◆希望講座 (申し込みが必要な講座)

※ 3/1 (金) から申し込みます。

希望講座に ○印をお付 けくださ い。 ※複数可	<琴海文化センター会場>		※ 講座毎の締切日
	<input type="checkbox"/>	似顔絵イラスト教室 (5/9 木)	締切 5/1 (水)
	<input type="checkbox"/>	筆 ペ ン 教 室 (6/18 火 ～)	締切 6/11 (火)
	<input type="checkbox"/>	パ レ ト ン (4/18 木 ～)	締切 4/15 (月)
	<input type="checkbox"/>	パソコン入門講座 (7/2 火 ～)	締切 6/25 (火)
	<南部文化センター会場>		
	<input type="checkbox"/>	絵 手 紙 教 室 (5/21 火)	締切 5/14 (火)
	<input type="checkbox"/>	レ ジ ン ア ー ト (6/6 木)	締切 5/23 (木)
	<input type="checkbox"/>	ルーシーダットン (4/26 金 ～)	締切 4/23 (火)
	<input type="checkbox"/>	フィットネスフラ&ストレッチ (4/30 火 ～)	締切 4/26 (金)
	<input type="checkbox"/>	ス マ ホ 教 室 ① (6/28 金)	締切 6/21 (金)
	<input type="checkbox"/>	ス マ ホ 教 室 ② (7/5 金)	締切 6/28 (金)
	<その他の会場 (パンプキン) >		
<input type="checkbox"/>	おいしいコーヒーの淹れ方① (4/25 木)	締切 4/18 (木)	
<input type="checkbox"/>	おいしいコーヒーの淹れ方② (5/30 木)	締切 5/23 (木)	

◆受講者

ふりがな 氏 名		年 齢 ○印を	18 歳 未 満	40 歳 未 満	65 歳 未 満	65 歳 以 上
住 所	〒 ー					
連 絡 先	電 話 番 号 ※ 昼間に連絡可能な番号をお願いします。					
	E-Mail (または FAX 番号) ※ 決定通知等をお知らせしますので、お持ちの 方は必ずご記入ください。					

◆申し込み、問い合わせ

長 崎 市 琴 海 文 化 セ ン タ ー	住所：長崎市長浦町 3777-9
TEL : 095-885-2041 FAX : 095-885-2143	E-Mail : bun_kinkai@city.nagasaki.lg.jp