

東公民館はホームページからも申し込みできます。

東 公 民 館		〒851-0133 長崎市矢上町19番1号 (矢上バス停) TEL (838) 3732 FAX (838) 3256 ※駐車場有			講座時間 朝 10:00~12:00 昼 13:30~15:30		
区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時		備考	
散策	歴史探訪 ～長崎東部地区の探索～	織田 武人	4	10/3・10 11/14・28	火	朝	長崎東部地区の石造物と古道を巡る ※2回目以降は現地集合
	登山の初歩～地元の山の魅力を再発見～ 【対象】体力に自信のある方	橋口 善三	3	9/20 10/4・18	水	10:00～ 15:00	地図の読み方、山のトラブル対処法など、山登りの初歩を学ぶ ※現地集合
	山野草散策	福見 千松	3	9/27 10/25、11/22	水	朝	山野草の名前や薬効、利用方法などを学ぶ ※2回目と3回目は現地集合
	うきうきウォーキング	長崎市0-ト ウ-クウォ-カ-	1	11/30	木	朝	5km前後の道のりを季節を感じながら歩く ※集合、解散場所は長崎市植木センター
	長崎散策 ～いにしへの長崎のまちに思いをはせて	陸門 良輔	3	10/6・27 11/17	金	朝	歴史豊かな長崎の旧跡を訪ね、当時の様子を思い浮かべながら歩く ※現地集合
家庭生活	元氣かばい！2023(秋) 【対象】60歳以上	篠原 教子 梅原 まどか ほか	8	9/20、10/4 10/18・25 11/15～29 12/20	水	昼	元氣アップ体操、歌、健康お笑いライブなど
	絶品！手作りあったかホームメイドパン	山口 裕子	3	10/5・26 11/16	木	9:30～ 12:30	お家でできるパン作りを楽しむ<最少催行人数5人> 【受講料】3,300円(3回分・材料費込)
	簡単お正月料理 ～今年は手作りしてみませんか～ 【対象】成人女性	高嶺 恵子	2	12/7・14	木	9:30～ 12:30	時短料理で作るおせち<最少催行人数5人> 【受講料】2,000円(2回分・材料費込)
芸術・文化	こころ潤うフラワーアレンジメント ～秋・冬～	松下 みき	2	10/16、11/27	月	10:00～ 11:30	季節の花を使って、いろいろなアレンジを楽しむ 【受講料】3,400円(2回分・材料費込)
	アロマが香る癒しのひととき	岩本 美和子	1	12/11	月	10:00～ 11:30	アロマキャンドルを制作 【受講料】1,700円(材料費込)
	素敵なグラスアート	酒井 美穂	2	10/24、11/28	火	昼	スタンドグラス風のキャンドルホルダーと飾り立てを制作 【材料費】2,200円(2回分)
	味わい深い苔玉作り	松田 慎吾	1	11/21	火	朝	季節感のある植物を使った苔玉を制作 【材料費】1,500円
	天然素材を使ったかご作り	福見 千松	1	12/6	水	昼	くすの蔓(つる)を編んで味わい深いかごを作る 【材料費】500円
	ぬくもり伝わるほっこりかわいい クラフトBOX	本村 恵子 徳永 亜矢	2	10/6・20	金	朝	持ち手付きBOXを編んで、布でふたを作る 【材料費】1,200円(2回分)
	美文字レッスン ～美しい文字の バランスを学んでみませんか？～	河野 美祥	2	12/1・15	金	朝	美文字を書くにはひらがなから！鉛筆での書き方を学ぶ 【受講料】1,200円(2回分)
	こどもシアター 【対象】幼児・小学生(保護者)	公民館職員	3	10/14、12/9 2/10	土	朝	日本の昔ばなしと世界の名作アニメ映画鑑賞 ※申込不要
	にこそシネマ		3	10/14、12/9 2/10	土	昼	懐かしの名作映画鑑賞 ※申込不要
運動・健康	ピラティスでリフレッシュ 【対象】成人女性	寺田 幸子	2	9/22、10/6	金	昼	ピラティスで正しい姿勢へと改善していく ※マットは公民館貸出有
	楽しい バウンドテニス教室	塘 俊昭	3	9/29 10/6・12	木・金	昼	バウンドテニスの基本を学び、ゲームをする 【受講料】600円(3回分) ※ラケット貸出有
	楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ	井上 真美	4	10/20・27 11/10・17	金	10:00～ 11:30	健康づくりのための軽い運動やストレッチなど 【受講料】1,000円(4回分)
	楽しい卓球教室 【対象】小学3年～中学1年生(保護者)	卓 友 会	4	10/7 11/4・11・25	土	朝	※ラケット貸出有
情報機器	パソコン教室 ～Word2016～	浜都 貞子	6	10/16～11/20	月	昼	【受講料】3,600円(6回分)【テキスト代】1,320円 ※パソコンは公民館用を使用
	LINEからはじめるスマホ講座 【対象】スマホを持参し、LINEアプリを インストールしている方	NPO法人 まちラボ	2	12/7・14	木	昼	日常で使うLINEの初歩を学ぶ ※スマホにLINEアプリをインストールしていない方はインストールをサポートします。(要相談)
	はじめようプログラミング 【対象】小学4年～中学1年生(保護者)	谷口 修	3	9/16・30 10/21	土	朝	「スクラッチ」を利用してプログラミングを体験 ※パソコンは公民館用を使用



子育て応援講座



レッツエンジョイ！親子で英会話

初歩の英会話を親子で楽しく学びましょう。

期 日 10/7・28、11/4・11・25
12/16 ※土曜日(全6回)
時 間 11:00～12:00
対 象 小学1～2年生の親子
講 師 出口 美佳 先生

ママのほっとタイム ～たまには息抜きませんか～

子育てに忙しいママに癒しの時間を贈ります。
乳幼児に限らず、子育て中のママは参加OK！

期 日 10/19、11/9、11/30、12/21
※木曜日(全4回)
時 間 10:00～12:00
対 象 育児中の母親 ※託児あり
内 容 ズンバ、布小物作り、ヨガ
クリスマスカード作り(カリグラフィー)
材料費 850円

おはなしのへや

絵本の読み聞かせや手遊びなど、親子で
楽しいひとときを過ごしましょう。

期 日 9/8、10/13、11/10、
12/8、1/12、2/9、3/8
※金曜日
時 間 11:00～11:30
対 象 乳幼児と保護者
講 師 公民館職員
※申込不要