

# 【家庭生活】①

| 区分   | 講座名  | 講師(敬称略)  | 回数  | 日時   |                 |                                      | 備考  |
|--|--|--|---|--|-----------------|--------------------------------------|---|
| 中央   | かるがも教室    | 永尾 久美子<br>ほか   | 4   | 11/9・16<br>11/23・30  | 木               | 朝                                    | 未就学児と保護者が一緒に楽しめる講座。<br>23日(祝日)には父親と一緒に学ぶ救命救急講座                    |
|  | 長崎純心大スマイルと楽しむ<br>きらめきクリスマス    | 長崎純心大学<br>こども保育学科  | 1   | 12/10  | 日               | 朝                                    | 長崎純心大学こども保育学科による、歌や劇などのふれあいイベント                                   |
| 東  | 元気かばい! 2023(秋)<br>【対象】60歳以上  | 篠原 教子<br>梅原 まどか<br>ほか  | 8   | 9/20、10/4<br>10/18・25<br>11/15~29<br>12/20   | 水               | 昼                                    | 元気アップ体操、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<br>11/16   | 木               | 9:30~<br>12:30                       | お家でできるパン作りを楽しむ<最少催行人数5人><br>〔受講料〕3,300円(3回分・材料費込)                 |
|  | 簡単お正月料理<br>~今年は手作りしてみませんか~<br>【対象】成人女性   | 高嶺 恵子  | 2   | 12/7・14  | 木               | 9:30~<br>12:30                       | 時短料理で作るおせち<最少催行人数5人><br>〔受講料〕2,000円(2回分・材料費込)                     |
|  | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>ママのほっとタイム</b><br/>~たまには息抜きしませんか~</p> <p>子育てに忙しいママに癒しの時間を贈ります。<br/>乳幼児に限らず、子育て中のママは参加OK!</p> <p>期 日 10/19、11/9、11/30、12/21<br/>※木曜日(全4回)<br/>時 間 10:00~12:00<br/>対 象 育児中の母親 ※託児あり<br/>内 容 ズンバ、布小物作り、ヨガ<br/>クリスマスカード作り(カリグラフィー)<br/>材料費 850円</p> </div> |  | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>おはなしのへや</b></p> <p>絵本の読み聞かせや手遊びなど、親子で<br/>楽しいひとときを過ごしましょう。</p> <p>期 日 9/8、10/13、11/10、<br/>12/8、1/12、2/9、3/8<br/>※金曜日<br/>時 間 11:00~11:30<br/>対 象 乳幼児と保護者<br/>講 師 公民館職員<br/>※申込不要</p> </div> |  |                 |                                      |   |
| 西  | 今でしょ 長崎①   | 峰 久代   | 1   | 11/8   | 水               | 朝                                    | 長崎のすばらしさを再認識する料理教室<br>〔材料費〕各700円                                  |
|  | 今でしょ 長崎②   | 中村 史子  | 1   | 11/15  | 水               | 朝                                    |   |
|  | 今でしょ 長崎③   | 脇山 順子  | 1   | 11/22  | 水               | 朝                                    |   |
|  | まかせて厨房<br>【対象】成人男性   | 峰 久代   | 6   | 9/16~10/28<br>※9/23休   | 土               | 朝                                    | 料理の基本を学ぶ男性を対象にした料理教室<br>〔材料費〕4,200円(6回分)                          |
|  | おしゃれな食卓  | 中村 史子  | 6   | 9/20~10/25   | 水               | 朝                                    | 一味違ったおしゃれな食卓を演出する料理教室<br>〔材料費〕4,200円(6回分)                         |
|  | 楽しいパン作り  | 山口 亜希子   | 3   | 10/2~10/23<br>※10/9休   | 月               | 朝                                    | みんなで楽しくパン作りに挑戦<br>〔材料費〕1,200円(3回分)                                |
|  | ハロウィンのパン作り   |  | 1   | 10/27  | 金               | 朝                                    | ハロウィンを楽しめるかわいパン作り<br>〔受講料・材料費〕1,200円                              |
|  | のびのび健康学<br>【対象】60歳以上   | 松山 真理子<br>松本 かおり<br>ほか   | 8   | 9/12~10/31   | 火               | 昼                                    | 運動や映画鑑賞、講話などをとおして心と体の健康について幅広く学ぶ                                  |
| おはなしのへや<br>【対象】乳幼児と保護者    | 公民館支援<br>ボランティア  | 毎月<br>1回   | 9/19~3/19   | 第3水  | 10:30~<br>11:30 | 絵本の読み語りや紙芝居、エプロンシアターやパネルシアターなど ※申込不要 |   |
| 北  | 公民大学<br>【対象】おおむね60歳以上  | 長崎みなとメディ<br>カルセンターほか   | 5   | 9/26~10/24   | 火               | 朝                                    | 健康づくりや暮らしの知恵など毎回違う内容  |
|  | みそづくり  | A<br>久保 桂奈   | 1   | 10/18  | 水               | 10:30~<br>12:00                      | ※A、Bどちらかを選択<br>〔材料費〕2.5kgセット(チャック付保存袋)<br>麦みそ2,200円または合わせみそ2,600円 |
|  |  | B  | 1   |  |                 | 13:30~<br>15:00                      |   |
|  | 朝から作ろうおつまみパン   | 山下 睦美  | 3   | 9/13<br>10/11、11/8   | 第2水             | 10:30~<br>13:30                      | 材料費4,500円(3回分)  |
| <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>親子で作ろう! 遊ぼう! 楽しもう!</b></p> <p>製作遊びやレクリエーションなど、毎回新たな企画を準備しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか。</p> <p>期日 9/23、10/28、11/25、12/23<br/>時間 13:30~15:00<br/>対象 3歳~5歳児とその保護者 10組<br/>講師 長崎純心大学塩月先生とゼミの皆さん<br/>※材料費1,000円(4回分)<br/>※汚れてもよい服装</p> </div> |  | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>育児で育自</b></p> <p>毎回違った内容の楽しい講座です。子育てについて、講師の話を聴き、皆で語り合いながら一緒に考えましょう。</p> <p>期日 9/28~10/26 木曜日(全5回)<br/>時間 10:30~12:00<br/>対象 1歳~5歳くらいの子の保護者 10組<br/>材料費 300円<br/>講師 二宮 節子 先生ほか<br/>※託児あり(無料)</p> </div> |   | <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center;"><b>チトピーお話のへや</b></p> <p>絵本の読み語り、紙芝居、パネルシアターなど親子で楽しみましょう。終わりにには、その日に感じたことを絵に描いて、その絵を図書室に展示します。</p> <p>期日 毎月第2土曜日(2月無)<br/>時間 15:00~16:00<br/>対象 幼児・小学生低学年とその保護者<br/>講師 黒田 田鶴子 先生ほか<br/>※申込不要</p> </div> |                 |                                      |   |

## 【家庭生活】②

| 区分   | 講座名   | 講師(敬称略)                        | 回数       | 日時                    |                 |                                       | 備考  |  |
|--|---|--------------------------------|----------|-----------------------|-----------------|---------------------------------------|---|--|
| 南  | バラエティクッキング  | 山口 裕子                          | 3        | 10/18<br>11/1・15      | 水               | 朝                                     | 和洋中の簡単でヘルシーな料理<br>【材料費】1,800円(3回分)                                  |  |
|  | 家でできるおいしいパン作り   |                                | 3        | 10/7・21<br>11/11      | 土               | 9:30~<br>12:30                        | パン作りの基本と家庭でも手軽にできるレシピ<br>【材料費】1,500円(3回分)                           |  |
|  | 食改さんの介護食教室  | 食生活改善推進<br>協議会南支部              | 1        | 9/29                  | 金               | 朝                                     | 料理未経験の方でも大丈夫<br>【材料費】300円   |  |
|  | 食改さんの生涯骨太クッキング<br>【対象】男性  |                                | 1        | 11/9                  | 木               | 朝                                     | 料理の基本や、覚えておきたい「男性料理」<br>【材料費】300円                                   |  |
|  | 山野草の寄せ植え・Xmasリース  | 福見 千松                          | 2        | 11/30、12/7            | 木               | 朝                                     | 【材料費】1,000円(2回分)  |  |
|  | 浪の平ふれあい学校<br>【対象】60歳以上  | 長崎みなとメディ<br>カルセンターほか           | 9        | 9/19~11/14            | 火               | 朝                                     | 健康、人権、音楽鑑賞、ウォーキングなど<br>・館外研修あり                                      |  |
| <div style="text-align: center;"> <h3>えほんのじかん</h3> <p>絵本と触れ合いながら、楽しいひと時を過ごしましょう。親子で、おじいちゃんやおばあちゃんと・・・お気軽にお立ち寄りください。</p> <p><b>期 日</b> 毎月第4木曜日(11月、12月は第3木曜日)<br/> <b>時 間</b> 11:00~<br/> <b>対 象</b> 乳幼児と保護者<br/> <b>講 師</b> 公民館職員<br/> <b>※申込不要</b></p>   </div> |   |                                |          |                       |                 |                                       |   |  |
| 香焼   | おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」<br>～紙類の溜めない・探さない整理収納術～   | 金原 由納                          | 1        | 9/29                  | 金               | 朝                                     | 郵便物、チラシ、プリント、領収書など、家中に溢れる紙類の整理・収納方法を考える                             |  |
|  | かんたんでおいしい「しあわせパン教室」   | 山口 裕子                          | 2        | 10/13<br>11/10        | 金               | 9:30~<br>12:30                        | 家庭でも手軽にできるパンと相性ぴったりのひと皿<br>【材料費】1,200円(2回分)                         |  |
|  | 暮らしにうるおい「クラフトバンド小物」   | 平戸 都紀子                         | 2        | 10/25<br>11/1         | 水               | 朝                                     | 小物づくりに取り組み、基本の編み方を学ぶ<br>【材料費】1,200円(2回分)                            |  |
|  | 知って楽しむ「秋の園芸」  | 福見 千松                          | 2        | 10/27<br>12/15        | 金               | 昼                                     | 秋から冬にかけての草花の育て方・楽しみ方<br>【材料費】1,000円(2回分)                            |  |
|  | 門松づくり   | 浦川 満好                          | 1        | 12/23                 | 土               | 朝                                     | 【材料費】500円   |  |
| 外海   | 外海グルメ③<br>～「そば」種まきから収穫まで～   | 杉山 和利                          | 4        | 9月~12月                | 日・祝             | 朝                                     | 9/10、10/8、11/23、12/10(生育や天候等により変更あり)<br>【参加費】全4回2,000円              |  |
|  | 外海グルメ④<br>～ゆうこうを食材に～  | 日宇 スギノ                         | 1        | 12/2                  | 土               | 朝                                     | 地元のゆうこうや山野草等を食材にして<br>【材料費】500円                                     |  |
| 三和   | 楽しいパンづくり教室  | 松尾 和美                          | 2        | 11/10・24              | 金               | 朝                                     | 【材料費】1,200円(2回分)<br>【申込締切】10/5(木)<br>【会場】健康づくりセンター                  |  |
|  | おうち創作料理<br>(お酒のおつまみレシピ3選)   | 町田 恵一                          | 1        | 10/20                 | 金               | 朝                                     | 【材料費】1,000円<br>【申込締切】9/14(木)<br>【会場】健康づくりセンター                       |  |
|  | 珈琲社交場<br>(コーヒーの美味しい淹れ方)   | 伊藤 寛之                          | 1        | 11/15                 | 水               | 昼                                     | 【材料費】1,000円<br>【申込締切】10/5(木)<br>【会場】健康づくりセンター                       |  |
|  | 癒しのアロマ時間<br>(基礎から学ぶアロマセラピー)   | 吉富 美穂                          | 1        | 10/13                 | 金               | 朝                                     | アロマスプレーと3種類のエッセンシャルオイル付き<br>【材料費】1,500円<br>【申込締切】9/14(木)            |  |
|  | スッキリきれいなおへやとわたし<br>(年末大掃除編)   | 金原 由納                          | 1        | 11/30                 | 木               | 朝                                     | 【申込締切】10/19(木)  |  |
| 琴海   | おいしいコーヒーの淹れ方<br>【会場】琴海南部文化センター  | 辻 啓悟                           | 3        | 9/28<br>10/26、11/30   | 木               | 朝                                     | 焙煎度や産地等による違いを楽しむ(カップ、スプーン、フォーク持参) 【材料費】各回1,000円(ケーキ付) 【申込締切】各回の1週間前 |  |
|  | のびのび親子遊び<br>【会場】琴海児童館  | 吉田 京子                          | 1        | 10/12                 | 木               | 11:00~<br>12:00                       | 入園前のお子さんと一緒に体を動かしたり、身近なものでおもちゃを作ったりしよう ※申込不要                        |  |
| 滑石   | おいしいパンづくり   | 森本 富士美                         | 4        | 9/27、10/11<br>11/8・22 | 水               | 10:00~<br>13:00                       | 食欲の秋、おいしいパンづくりに挑戦<br>【材料費】2,500円                                    |  |
|  | 楽しいガーデニング   | 福見 千松                          | 5        | 10/17~12/12           | 隔週<br>火         | 昼                                     | 季節の寄せ植え、小物盆栽やかご編みづくり<br>【材料費】2,000円                                 |  |
|  | 花のある生活 ~プリザーブドフラワー<br>& トロッキングシュテック~  | 中田 弘子                          | 3        | 10/12<br>11/16、12/14  | 木               | 朝                                     | 季節に合ったアレンジをつくり、彩りある暮らしを<br>【材料費】5,000円                              |  |
|  | 秋のアロマスプレーづくり  | A                              | 黒田 聖子    | 1                     | 10/26           | 木                                     | 朝   | アロマ(精油とドライハーブ)を組み合わせ、お気に入りのスプレーをお部屋やマスクに<br>ABとも同じ内容 ※どちらか一つを選択<br>【材料費】600円 |
|  |   | B                              |          | 1                     | 11/30           | 木                                     | 朝   |  |
|  | 「睡眠」と「健康」の知恵袋講座   | 地元の<br>「公民館」元氣プ<br>ロジェクト<br>講師 | 2        | 9/21・28               | 木               | 10:00~<br>11:30                       | 人生100年時代 暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋<br>ちょっとした工夫で睡眠満足度アップ                      |  |
| 楽しく学ぶ! 認知症予防講座<br>【対象】60歳以上  | 2   |                                | 10/12・19 | 木                     | 10:00~<br>11:30 | 安心したセカンドライフをおくるために体操などの体験型コンテンツを交えて紹介 |   |  |