

# 秋の公民館講座

子育てを応援します!



★申し込み方法などは8ページをご覧ください。なお、中央公民館はホームページからも申し込みできます。

中央公民館		〒850-0874 長崎市魚の町5-1 (長崎市役所バス停) TEL (825) 1948 FAX (820) 2605 ※駐車場有 (有料)		講座時間		朝 10:00~12:00 昼 ①13:30~15:30 ②14:00~16:00 夜 18:30~20:30	
区分	講座名	講師 (敬称略)	回数	日時		備考	
散策	ボランティア企画講座 七面山もみじ狩り	中央公民館 支援ボランティア	1	11/29	水	昼①	企画も運営も公民館支援ボランティアによる山歩き講座
社会・経済	いきいきライフ	平 健太 ほか	4	10/12・19 10/26、11/2	木	朝	おおむね60歳以上の人を対象とした講座 毎回様々なテーマで学ぶバラエティ講座
	知ってびっくり!長崎弁の由来	坂口 至	4	10/4・11 10/18・/25	水	昼①	長崎弁の由来を学ぶ講座
	ふたつの「そうぞく」	川口 清美	2	10/6・13	金	朝	「相続」が「争族」にならないための知識
	目からウロコ!賢く受けよう良い医療	済生会 長崎病院	4	10/14、11/11 12/9、1/13	土	朝	済生会長崎病院の医師やスタッフによる講話
科学	長崎尾曲がり猫のタベ	長崎ねこ学会 ほか	1	9/23 (祝)	土	夜	長崎に尾曲がり猫が多い理由、保護猫活動の話
国際	長崎でフランスを学ぶ・秋	阿南 婦美代 ほか	4	11/7・14 11/21・28	火	昼①	バラエティ豊かなプログラムでフランスに親しむ
家庭生活	かるがも教室	永尾 久美子 ほか	4	11/9・16 11/23・30	木	朝	未就学児と保護者が一緒に楽しめる講座。 23日(祝日)には父親も一緒に学ぶ救命救急講座
	長崎純心大スマイルと楽しむ きらめきクリスマス	長崎純心大学 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
芸術・文化	アルコールインクアート	辻原 紀代子	1	9/9・10 (どちらか選択)	土日	昼①	アルコールインクをたらして絵や模様を描くアート
	漫画を描いてみよう	ともながひでき	4	9/30、10/7 10/14・21	土	夜	プロに教わる漫画原稿の作り方。小学生は保護者同伴
	写真の撮り方のコツ	フォトながさき	4	9/9・30 10/7・14	土	昼②	心を動かす写真の撮り方、構図の決め方など
	秋の書道講座	長蛙会 宮崎 晋弘	4	10/6・13 10/20・27	金	夜	学習グループによる本格書道講座 【受講料】1人2,000円
	郷土資料センターで長崎の文化を探る	県立長崎図書館	3	10/11・18 10/25	水	朝	県立長崎図書館郷土資料センターで長崎ゆかりの文化・文学を知る、調べる講座
	簡単に誰にでもできるマジック講座	井手 浩二	4	11/4・11 11/18・25	土	昼①	身近にある日用品を利用した簡単なマジック講座
	歌がもっとうまくなる講座	峰 茂樹	4	10/3・6 10/7・10	火 金 土	昼①	二期会オペラ歌手が歌の悩みを楽しく解決
運動・健康	有酸素運動で体力づくり	山口 淑恵	4	9/13・20 9/27、10/4	水	朝	競技場全体を使ってウォーキング、ストレッチやエアロビクスで動ける体づくりを目指す
	バドミントンを楽しむ	木村 由美子 田上 亜紀	4	9/14・21 9/28、10/5	木	朝	ゲーム(試合)中心にバドミントンを楽しむ講座
	身体目覚める!真向法	宿輪 美紀子	4	9/14・21 9/28、10/4	木	昼②	3つの動きでできる真向法のほか、ヨガやストレッチなどで体をほぐす
	大人のスポーツ教室	久田 伊津美	4	10/10・17 10/24・31	火	朝	ラジオ体操やスクエアステップで楽しく体を動かす
	らくらくストレッチ	野口 信貴	4	11/10・17 11/24、12/1	金	朝	無理なく体を伸ばすストレッチ。今回は金曜の朝開催
機器情報	今から始める 超初心者のためのパソコン講座	渡邊 慎太郎	4	9/26、10/3 10/10・17	火	昼①	今からパソコンを始めたい初心者向けのパソコン講座

## 中央公民館のレギュラー講座

### 市民映画会

月に1回、第3土曜日に名画を鑑賞

期日 9/16、10/21、11/18、12/16  
(第3土曜日)

時間 11:00~14:00~

※どちらかを選択

申込 上映週の月曜日8:45より、  
電話(825-1948)か窓口で予約受付  
(各回先着25名)

### サンデーアナログレコードコンサート

第3日曜日、懐かしいレコードの音色を楽しむ

期日 9/17、10/22、11/19、12/17  
(第3日曜日)

時間 14:00~16:00

申込 事前申し込みなし  
開始30分前から、直接視聴覚室に  
おいでください。(先着40名)

### おやじのモーニングカレッジ

定年後の男性のための通年講座  
各回様々なテーマで学ぶバラエティ講座

期日 9/4~11/6 ※月曜日(全7回)

時間 10:00~12:00

対象 おおむね60歳以上の男性

講師 井手 達夫 先生ほか

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
	にこそンシネマ		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



北公民館はホームページからも申し込みできます。(抽選結果は9/10頃までにお知らせします。返事が届かない場合には、お問い合わせください。)

北 公 民 館		〒852-8135 長崎市千歳町5-1 (若葉町バス停) TEL (845) 6362 FAX (845) 6954		※駐車場有 (有料)		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	
社会・経済	茶の間の経済学	山口 純哉	4	11/4~11/25 土 朝		長崎大学経済学部の先生方によるわかりやすい解説	
国際	フランス語会話入門	阿南 婦美代	5	9/28~10/26 木 朝		基本的な日常会話やフランス文化の紹介 〔テキスト代〕2,000円	
	中国語会話入門	木浦 鈴子	5	10/10~11/7 火 18:30~20:30		基本的な挨拶や日常会話をふまえて長崎観光案内に トライ	
	韓国語基本の「き」	荒木 恵子	4	10/18~11/8 水 18:30~20:30		韓国語の基本を楽しくを学ぶ 〔テキスト代〕1,650円	
家庭生活	公民大学 〔対象〕おおむね60歳以上	長崎みなと メディカルセンター 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 久保 桂奈 B	1 1	10/18 水 10:30~12:00 13:30~15:00		※A、Bどちらかを選択 〔材料費〕 2.5kgセット (チャック付保存袋) 麦みそ2,200円または合わせみそ2,600円	
	朝から作ろうおつまみパン	山下 睦美	3	9/13 10/11、11/8 第2水 10:30~13:30		材料費4,500円 (3回分)	
芸術・文化	長崎歴史探訪 座学編	山口 広助	2	11/9・16 木 昼		長崎よもやま話	
	暮らしに役立つ筆ペン講座	小松 明美	5	9/25~10/30 ※10/16休 月 昼		〔受講料〕3,400円 (5回分)	
	はじめての型染め	松尾 直美	2	10/25、11/8 水 昼		初心者の方でも安心してできる型染め 〔受講料〕3,000円 (2回分、材料費込み)	
	「菜根譚」から学ぶ生きる知恵	松尾 整子	4	10/3~10/24 火 昼		〔テキスト代〕880円	
	名曲レストラン2023	堀内伊吹ほか 長崎県音楽連盟	3	9/29 10/13・27 金 19:00~20:30		名曲に親しむ鑑賞講座、ふるさと長崎の歌を楽しむ テーマ「ふるさと音楽懐石、長崎の唄 その1」	
	北公民館ロードショー	公民館職員	7	9/27~3/27 第4水 14:00~		懐かしい洋画を上映 申込不要、先着50名	
運動・健康	さわやかノルディックウォーキング	桑本 京子	4	10/31~11/21 火 昼		健康づくりと心のリフレッシュ ※ボールはこちらで準備	
	軽エアロビとコンディショニング	土手 由美	5	9/8~10/13 ※9/22休 金 朝		身体の調子を整えるための運動 〔受講料〕1,600円 (5回分) <最少催行人数20人>	
	歩く脳トレ! スクエアステップ教室	阿南 祐也	5	10/20~11/24 ※11/3休 金 10:00~11:30		〔受講料〕1,700円 (5回分)	
	リラクゼーション ヨガ講座	山口 恵実	5	9/21~10/19 木 19:00~20:30		日頃の座り姿勢で固まった筋肉をほぐし呼吸を整える 〔受講料〕1,500円 (5回分)	
	はじめてみようフラダンス	小野 英子	4	9/20~10/11 水 13:00~14:30		〔受講料〕1,200円 (4回分)	
	みんなの健康講座	済生會長崎病院 専門スタッフ	4	9/16~12/16 第3土 13:30~14:30		医療専門スタッフによる最新情報	
情報機器	パソコンでインターネットを楽しもう	渡邊 慎太郎	3	9/19~10/3 火 朝		動画視聴、Googleマップ、メール操作など ※自前のパソコンでも受講可 (Windows10以上) 〔受講料〕2,000円 (3回分) <最少催行人数20人>	
	自分のスマホでアプリを使ってみよう		3	9/15~29 金 朝		LINEなどのアプリの操作 ※スマホは自前 〔受講料〕2,000円 (3回分) <最少催行人数20人>	



### 子育て応援講座



#### 親子で作ろう!遊ぼう!楽しもう!

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。

期日 9/30、10/28、11/25、12/23  
時間 13:30~15:00  
対象 3歳~5歳児とその保護者 10組  
講師 長崎純心大学塩月先生とゼミの皆さん  
※材料費1,000円(4回分)  
※汚れてもよい服装

#### 育児で育自

毎回違った内容の楽しい講座です。子育てについて、講師の話聴き、皆で語り合いながら一緒に考えましょう。

期日 9/28~10/26 木曜日 (全5回)  
時間 10:30~12:00  
対象 1歳~5歳くらいの子の保護者 10組  
材料費 300円  
講師 二宮 節子 先生ほか  
※託児あり (無料)

#### チトピーお話のへや

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。

期日 毎月第2土曜日(2月無)  
時間 15:00~16:00  
対象 幼児・小学生低学年とその保護者  
講師 黒田 田鶴子 先生ほか  
※申込不要



南公民館はホームページからも申し込みできます。

南 公 民 館		〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号 (浪の平バス停上) TEL (825) 0295 FAX (825) 0294 ※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	長崎の風景を歩く	山口 広助 ほか	5	9/11~10/23 ※9/18,10/9休	月 朝	人気講師とともに、新しい視点で長崎の風景を尋ねる。風景や過去の人々との営みを感じながら長崎を楽しむ ・2回目以降は館外研修
社会・経済	絵図でさるく長崎学	村崎 春樹	4	9/21~10/12	木 朝	長崎に残る史料に基づき、江戸時代の長崎をひもとく ・4回目は館外研修
自然科学	里山散策 ~秋の植物を楽しもう~	福見 千松	3	10/12~10/26	木 朝	山野草の名前、利用方法などを学ぶ ・2、3回目は館外研修
国際	南山手の文学館	上出 恵子	4	10/6~10/27	金 昼	有名な作家の代表的な作品を視点を変えながら深堀していく
家庭生活	バラエティクッキング	山口 裕子	3	10/18 11/1・15	水 朝	和洋中の簡単でヘルシーな料理 【材料費】1,800円(3回分)
	家庭でできるおいしいパン作り		3	10/7・21 11/11	土 9:30~12:30	パン作りの基本と家庭でも手軽にできるレシピ 【材料費】1,500円(3回分)
	食改さんの介護食教室	食生活改善推進協議会南支部	1	9/29	金 朝	料理未経験の方でも大丈夫 【材料費】300円
	食改さんの生涯骨太クッキング 〔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」 【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 〔対象〕60歳以上	長崎みなとメティカルセンター 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 ・館外研修あり
芸術・文化	素敵なおガラスアート	酒井 美穂	2	11/15・29	水 昼	カラーフィルムと鉛のリード線で作るスタンドグラス風の作品 【材料費】2,400円(2回分)
	芥川龍之介の「羅生門」を読む	西 史紀	4	10/18~11/8	水 朝	〔受講料〕1,000円(4回分) 〈最少催行人数8人〉
	筆ペン・硬筆の実用総合講座 (個別学習)	古木 義明	4	10/7~10/28	土 朝	〔受講料〕1,300円(4回分)〔用紙代〕100円 〈最少催行人数5人〉
	フラワーアレンジメント	松下 みき	2	10/23、11/20	月 昼	〔受講料〕3,400円(2回分、材料費含む) 〈最少催行人数10人〉
	フラ、踊ってみませんか?	林 真理	5	10/12~11/9	木 10:00~11:30	〔受講料〕2,000円(5回分) 〈最少催行人数3人〉
運動・健康	キレイな姿勢で歩くために《骨盤底筋編》 〔対象〕女性	井上 圭子	4	9/20、10/4 10/18、11/1	水 19:00~20:30	〔受講料〕2,000円(4回分) 〈最少催行人数6人〉
	健康体操 「金曜日のさわやかストレッチ」	野口 信貴	5	9/29~10/27	金 朝	〔受講料〕1,000円(5回分)
	健康体操 「土曜日のさわやかストレッチ」		5	9/30~10/28	土 15:30~17:00	〔受講料〕800円(5回分)
情報機器	パソコン教室(ワード) ~Wordの基礎・基本をマスターしよう~	浜部 貞子	6	10/13~11/24 ※11/3休	金 朝	〔受講料〕3,500円(6回分) 〔テキスト〕1,320円(要・不要を記入) 「よくわかる初心者のためのWord2016」 〈最少催行人数8人〉
	パソコン教室(エクセル) ~Excelの基本操作をマスターしよう~		6	10/13~11/24 ※11/3休	金 昼	〔受講料〕3,500円(6回分) 〔テキスト〕1,320円(要・不要を記入) 「よくわかる初心者のためのExcel2016」 〈最少催行人数8人〉



### 子育て応援講座

#### えほんのじかん

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。

期 日 毎月第4木曜日(11月、12月は第3木曜日)  
時 間 11:00~  
対 象 乳幼児と保護者  
講 師 公民館職員  
※申込不要



香焼公民館はホームページからも申し込みできます。

香 焼 公 民 館		〒851-0310 長崎市香焼町501-2 (田の浦バス停) TEL (871) 5213 FAX (871) 5213 ※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	
社会・経済	長崎学講座	村崎 春樹	2	11/9・16	木 朝	長崎の歴史・民俗などを学ぶ	
家庭生活	おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」 ～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deおいしい「しあわせパン教室」	山口 裕子	2	10/13 11/10	金 9:30~ 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 【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 11/1	水 朝	小物づくりに取り組み、基本の編み方を学ぶ 【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 12/15	金 昼	秋から冬にかけての草花の育て方・楽しみ方 【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	
芸術・文化	気分上々「うたごえ公民館」	宮地 より子	2	9/26 10/3	火 13:30~ 15:00	おなじみの曲を大きな声で歌って、心身ともにリフレッシュ	
	映画と時代を考える	公民館職員	7	9/19~3/19	第3火 昼	懐かしい洋画の名作をホールで鑑賞 ※申込不要	
	子ども映画館		3	10/21 1/20、3/16	土 10:30~ 11:30	アニメ (日本の昔ばなし、世界の童話など) 鑑賞 ※申込不要	
運動・健康	心と体がよろこぶ 「リラクゼーションストレッチ」	野口 信貴	3	10/5~12/7	第1木 14:00~ 16:00	体の隅々まで伸ばして、無理なく筋力もアップ 【受講料】600円 (3回分)	
	身も心もそう快! 「ノルディックウォーキング」	柴田 啓子	3	10/10~24	火 朝	2本のポールを使ったエクササイズとウォーキング ※ポールは講師が準備	
	もれなく元気がもらえる「健康教室」	中島 るり子	1	12/1	金 朝	レクリエーションを楽しみながら、頭と体、心を活性化	
情報機器	もっと活用したい人の「スマホ教室」 ～あなたのお困り・お悩み解決します～ 【対象】スマホをお持ちの方。概ね65歳以上	清水 恵三	1	10/14	土 朝	基本のおさらいと、各自の「知りたい」「分からない」にお答え ※ながさき生涯現役応援センター共催	
	楽しむ・使える「パソコンよろず教室」 ～イマドキからあなたのSOSまで～	NPO法人 まちラボ	3	11/8~22	水 昼	最近のパソコンの活用法・楽しみ方を紹介。今さら聴けないパソコンのアレコレ、お悩みなどの相談もOK ※パソコンは公民館用を使用。持ち込みも可	

外 海 公 民 館		〒851-2403 神浦江川町2番地 (神の浦バス停) TEL0959 (24) 0460 FAX0959 (24) 0460 ※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	外海の自然と歴史⑤ ～大中尾棚田を歩く～	松岡 信道	1	9/22	金 朝	頭をたれ、黄金色の稲穂に秋を体感する 集合：外海公民館	
	外海の自然と歴史⑥ ～秋の県民の森自然観察～	県民の森 インタープリター の会	1	9/29	金 朝	秋の県民の森の植物を観察する 集合：森林館駐車場	
	外海の自然と歴史⑦ ～出津の世界遺産～	松川 隆治	1	10/6	金 朝	世界遺産に指定された出津地区を巡る 集合：出津地区ふれセン	
	外海の自然と歴史⑧ ～外海のキリスト教遺産～		1	10/13	金 朝	外海のキリスト教関連施設・遺構を巡る 集合：外海公民館	
社会・経済	外海の自然と歴史⑨ ～旧池島炭鉱坑内体験ツアー～	三井松島 リソース	1	10/27	金 朝昼	ツアー費：3,170円 (市内在住65歳以上無料) 集合：神浦港、交通費：1,090円	
家庭生活	外海グルメ③ ～「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) 【参加費】全4回 2,000円	
	外海グルメ④ ～ゆうこうを食材に～	日宇 スキノ	1	12/2	土 朝	地元のゆうこうや山野草等を食材にして 【材料費】500円	
芸術・文化	布地で作るお人形 ～干支の人形でおもてなし～	山下 美由紀	1	12/14	木 朝	毛糸、布やペンを使って干支人形を作る 【持参】裁縫道具【参加費】1,000円	
	まゆ玉 ～お正月飾り～	日宇 みや子	1	12/21	木 朝	まゆ玉をベースにお正月用飾りを作る 【持参】裁縫道具【参加費】1,000円 【場所】黒崎地区公民館	
健康運動	グランドゴルフとポッチャ② 【対象】おおむねシニア	公民館職員等	7	9月~3月	土 朝	種目は天候による (9/9、10/14、11/25、 12/9、1/27、2/10、3/9)	
	ようらと②		14	9月~3月	第2 第4 水 朝	卓球を中心に軽スポーツ等で心身のリフレッシュ (当日の参加も可)	
	健康麻雀		7	9月~3月	第3 金 昼	コミュニケーションを取りながら和気あいあいと楽しむ頭の体操【場所】黒崎地区公民館	
	へんぷう②		7	9月~3月	第3 土 朝	軽スポーツやDVD鑑賞等で情操を高める	
情報機器	初心者パソコン② ～エクセルで年賀状～	NPO法人 まちラボ	7	9月~12月	第2 第4 月 朝	住所録・年賀状を作成する (9/11・25、 10/23、11/13・27、12/11・25)	
	LINEから始めるスマホ講座		2	10/11・18	水 昼	LINEの使い方等、基礎から楽しく学ぶ	

三和公民館		〒851-0403 長崎市布巻町88番地1 (栄上バス停) TEL (892) 1919 FAX (892) 7499 ※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	長崎歴史探訪	山口 広助	3	12/1~15	金 昼	〔受講料〕1,500円(3回分)〔申込締切〕11/2(木) 〔集合場所〕「はがき」でお知らせします	
	ふるさと歴史散策	村崎 春樹	4	11/7~28	火 朝	〔申込締切〕10/5(木) 〔集合場所〕「はがき」でお知らせします	
経済・社会	長崎平和学 ～まちの歴史や文化を感じる～		1	11/26	日 朝	〔申込締切〕10/19(木)	
科学・自然	薬草で健康	古野 節子	3	10/17~31	火 朝	〔受講料〕1,500円(3回分)〔申込締切〕9/14(木) 〔集合場所〕「はがき」でお知らせします	
国際	ゲームで楽しむ英会話	辻 真須美	2	11/11・18	土 朝	〔申込締切〕10/5(木)	
	英語でフラワーアレンジメントⅠ・Ⅱ	辻 真須美 小石 桂子	2	10/14, 12/9	土 朝	〔材料費〕Ⅰ・Ⅱともに1,000円 〔申込締切〕9/14(木)※Ⅰ・Ⅱそれぞれ申込	
家庭生活	楽しいパンづくり教室	松尾 和実	2	11/10・24	金 朝	〔材料費〕1,200円(2回分)〔申込締切〕10/5(木) 〔会場〕健康づくりセンター	
	おうち創作料理 (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〔申込締切〕9/14(木) 〔会場〕健康づくりセンター	
	珈琲社交場 (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〔申込締切〕10/5(木) 〔会場〕健康づくりセンター	
	癒しのアロマ時間 (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〔材料費〕1,500円 〔申込締切〕9/14(木)	
	スッキリきれいなおへやとわたし (年末大掃除編)	金原 由納	1	11/30	木 朝	〔申込締切〕10/19(木)	
芸術・文化	己書	益永 直子	1	10/21	土 朝	文字を自由に楽しみながら描きます〔材料費〕1,000円 〔申込締切〕9/14(木)	
	ドライフラワーオブジェ作り ～ちょっとしたスペースが楽しくなる～	中村 遥香	1	9/12	火 朝	〔材料費〕1,500円 〔申込締切〕8/22(火)	
	ハーバリウムボールペンを作ろう ～愛しのハンドメイドアクセサリー～	里見 はるか	1	9/19	火 朝	〔材料費〕500円 〔申込締切〕8/22(火)	
	和紙の花ORIART (干支龍/季節の花)	宮本 真理子	2	12/5	火 朝・昼	〔材料費〕干支龍、季節の花ともに1,000円 〔申込締切〕11/2(木)※龍・花それぞれ申込	
	レコードを愉しむ (音楽を繋いで遊ぼうDJ体験)	skollbeats	1	11/17	金 朝	〔申込締切〕10/12(木)	
	ピース・クリエーション	雅KAZZ	1	11/26	日 昼	平和を感じ、考え、つくり、伝えるダンスイベント ※申込不要	
	名作映画館	公民館職員	7	9/21~3/21	第3木 昼	※申込不要	
運動・健康	ピラティス&ストレッチ	原岡 遥	1	10/12	木 朝	体育館シューズ・マット・タオル・水筒持参〔申込締切〕9/14(木) 〔会場〕三和体育館	
	リンパドレナージュエクササイズ	江添 裕香 松浦 亜紀子	2	10/11, 11/8	水 昼	体育館シューズ・マット・タオル・水筒持参〔申込締切〕9/14(木) 〔会場〕三和体育館	
	シニア向け☆ヒップホップダンス	中島 竜樹	4	10/26~11/16	木 朝	体育館シューズ・タオル・水筒持参〔申込締切〕9/28(木) 〔会場〕三和体育館	
	楽笑スクエアステップ運動	青山 加奈絵	4	11/29~12/20	水 昼	体育館シューズ・タオル・水筒持参〔申込締切〕10/26(木) 〔会場〕三和体育館	
	パウンドテニス	塘 俊昭	5	9/27~11/1 ※10/11休	水 昼	体育館シューズ・タオル・水筒持参〔受講料〕1,500円(5回分) 〔申込締切〕8/31(木)〔会場〕三和体育館	
情報機器	シニア向け☆初めての映画づくり	中村 隼太 skollbeats ほか	5	9/8~10/6	金 朝	映画づくりを通してデジタル活用法を学びます 〔申込締切〕8/22(火)	
	楽楽体験スマホセミナー	ソフトバンク 認定講師	1	9/14	木 朝	ライン(LINE)の楽しみ方等、スマホ体験機有 〔申込締切〕8/22(火)	

琴海文化センターはホームページからも申し込みできます。

琴海文化センター		〒851-3212 長崎市長浦町3777-9 (琴海ふれあいセンター前バス停) TEL (885) 2041 FAX (885) 2143 ※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	
家庭生活	おいしいコーヒーの淹れ方 (会場) 琴海南部文化センター	辻 啓悟	3	9/28 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 (会場) 琴海児童館 	吉田 京子	1	10/12	木 11:00~12:00	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	
芸術・文化	筆ペン教室 (会場) 琴海文化センター	小松 明美	2	① 11/7 ② 11/21	火 昼	① 基本を学ぶ ② 年賀状書き(中字の筆ペン持参) 〔申込締切〕① 10/31 ② 11/14	
	名作映画会 (会場) 琴海文化センター	センター職員	2	10/16, 11/13	月 朝	古今和洋の名作映画を上映 ※申込不要	
運動・健康	楽しく介護予防運動(シナプソロジー) (会場) 琴海文化センター	岩永 加世子	6	9/7, 10/5 11/2, 12/7 1/11, 2/1	木 10:00~11:30	普段は行わない動きで脳と身体を活性化、楽しく介護予防(タオル・水筒持参) ※申込不要	
	楽しく介護予防運動(シナプソロジー) (会場) 琴海さざなみ会館		1	11/20	月 13:30~15:00	普段は行わない動きで脳と身体を活性化、楽しく介護予防(タオル・水筒持参) ※申込不要	
	心と身体の健康体操(コアチューニング×ルーシーダットン) (会場) 琴海南部体育館	高比良 順子	6	9/15・29 10/6・13 11/10・24	金 10:00~11:30	身体のゆがみや血行を整え心身の不調を改善(タオル・水筒・ヨガマット持参) 〔申込締切〕9/12(全6回分)	
	生活習慣病を予防しよう (会場) 琴海さざなみ会館	北総合事務所 地域福祉課	1	10/20	金 13:30~15:00	生活習慣病の予防に向けた食事や運動など、日常生活での留意点 ※申込不要	
	楽しく脳のトレーニング (会場) 琴海さざなみ会館	荒川 秀基	1	9/20	水 13:30~15:00	なぜなぜや穴埋めクイズ、あるなしクイズなど、いろんな言葉遊びで楽しく脳を活性化 ※申込不要	
情報機器	初心者のためのパソコン教室 (会場) 琴海文化センター	渡邊 慎太郎	3	10/24・31 11/14	火 朝	パソコンの基本操作、インターネットで日常生活に便利な情報の検索など 〔申込締切〕10/17(全3回分)	
	スマホ活用講座 ～LINE編～ (会場) 琴海文化センター	ソフトバンク 認定講師	1	10/3	火 朝	LINEの使い方と楽しみ方(スマホはごちからで準備) 〔申込締切〕9/26(最少催行人数10人)	

滑石公民館はホームページからも申し込みできます。

滑石公民館		〒852-8061 長崎市滑石2丁目1-8 (横道バス停) TEL (856) 3751 FAX (856) 3857 ※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	長崎再発見	東 秀信 ほか	5	10/17~11/14 火 朝		長崎の街を散策して歴史を学び長崎を再発見 〔受講料〕1,600円	
社会・経済	歴史に学ぶ長崎人	江越 弘人	4	9/27~11/8 隔週水 朝		長崎の歴史、長崎人の歴史を文献とともに学ぶ 2・3回目は館外活動	
自然科学	野草散策	宮崎 勉	4	9/14~10/5 木 朝		秋の野山や公園を散策して野草や薬草を観察	
家庭生活	おいしいパンづくり	森本 富士美	4	9/27、10/11 11/8・22 水 10:00~13:00		食欲の秋、おいしいパンづくりに挑戦 〔材料費〕2,500円	
	楽しいガーデニング	福見 千松	5	10/17~12/12 隔週火 昼		季節の寄せ植え 小物盆栽やかご編みづくり 〔材料費〕2,000円	
	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~	中田 弘子	3	10/12 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 〔材料費〕5,000円	
	秋のアロマスプレーづくり	黒田 聖子	A	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 ABとも同じ内容 ※どちらか一つを選択 〔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「公民館」元気プロジェクト講師	2	9/21・28 木 10:00~11:30		人生100年時代 暮らしに役立つ睡眠と健康の知恵袋 ちよ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 〔対象〕60歳以上		2	10/12・19 木 10:00~11:30		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		
芸術・文化	やきもの事始め	学習グループ なめし696	5	9/26 10/27・31 11/7・10 火・金 朝		世界に一つだけ、自分だけの器づくり 初心者大歓迎 〔材料費〕600円	
	ものづくり書道 ~刻字をしてみよう~	石本 双葉	4	10/10~10/31 火 朝		初心者も作って楽しめる刻字体験の講座 (4回で完成) 〔材料費〕600円	
	名作映画を観る	公民館職員	6	10/27、11/24 12/22、1/26 2/16、3/15 金 昼		毎月初めに電話で予約を 先着30名	
運動・健康	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	早田 ちあき	4	9/12~10/3 火 10:00~11:30		身体を伸ばしながら心身をバランスよく整える健康体操 〔受講料〕1,600円	
	健康ストレッチ	佐藤 晶子	4	11/17~12/15 ※12/1休 金 10:00~11:30		ストレッチ体操で健康で柔らかい身体づくりを 〔受講料〕1,600円	
	イスを使って自分体操 〔対象〕60歳以上	園川 真紀	4	10/6~10/27 金 朝		イスに座ってするストレッチ体操 〔受講料〕1,600円	
	スクエアダンス	進藤 光勝 前川 智子	4	9/8~9/29 金 朝		軽快な音楽にのって室内で歩く軽スポーツ 脳の活性化を促します 初心者対象の講座	
情報機器	親子で学ぼう! プログラミング 〔対象〕小学3~6年生と保護者	浦崎 風	1	12/9 土 10:00~15:30		今話題のプログラミング 親子で一緒に ※昼食休憩12:00~13:30	
	タブレット体験教室 〔対象〕60歳以上	公民館職員	A	1 10/18 水 朝		タブレットの初心者向け体験講座 ABとも同じ内容 ※どちらか一つを選択 タブレットは公民館で準備	
			B	1 11/15 水 朝			
LINE (ライン) からはじめるスマホ講座 〔対象〕60歳以上	NPO法人 まちラボ	2	11/21・28 火 朝		LINE (ライン) を基礎からゆっくり学ぶ講座 スマホは受講者が保有する機器を持参すること		

## 公民館講座の申し込みについて

長崎市ホームページから申込みができます。  
お申込みはこちら



【往復はがきでの申し込みの場合】

往信用表面	返信用裏面(公民館記入)
63 往信 長崎市〇〇公民館 行	長崎市〇〇町〇番〇号 空白にしておいてください ※決定通知用です

- 申込方法 それぞれの公民館あてにお申し込みください。  
はがきの場合は、1講座につき1枚の「往復はがき」でお願いします。  
(窓口で直接申し込む時は、決定通知用として「はがき」をご持参ください。)
- 申込期間 令和5年8月1日(火)~8月31日(木) (8月31日必着)  
窓口でのお申し込みは、開館日をお願いします。
- 決定通知 申し込み多数の場合は公平に抽選を行い、結果は申し込まれた方全員に、申込方法に応じてはがき又はメールでお知らせします。  
抽選方法等の詳細は各公民館へお問い合わせください。
- 留意事項
  - (1) 講座により、資料代、材料費、受講料(講師への謝礼)等が必要となります。(受講料は受講者数によって負担額が変わる場合があります。)
  - (2) 欠席や途中キャンセルによる料金の返納はありません。
  - (3) 連続講座は、全回出席を原則とします。
- お問い合わせ 講座内容は、各公民館備え付けの「学習計画表」(チラシ)でご確認ください。  
(長崎市ホームページでもご覧いただけます。)



みなさんの来館を  
心よりお待ちしております!

返信用表面	往信用裏面
63 返信 (あなたのお名前) 様	1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢 4.郵便番号・住所 5.電話番号