

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	
科学自然	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葉草を観察	
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	A	黒田 聖子	1	10/26	木 朝	アロマ(精油とドライハーブ)を組み合わせて、 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 【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		