

平成26年度 **一学んで生かすまちづくり**

# 春の公民館講座生募集

☆申込方法等は、8ページをご覧ください。

※講師の敬称は省略させていただいております。

中央公民館										講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 夜 18:30～20:30	
	講座名	内容	講師	回数	期間	曜	時	定員	備考		
主催講座	長崎スイーツ街道～シュガーロードをひもとく～	長崎街道には独自の菓子文化が発展してきました。長崎にいても知らないこともいっぱい。長崎の歴史を背景に、お菓子の歴史を紐解いてみましょう。	岩永 徳二 ほか	4	5/12-19、 5/26、6/9	月	昼	30	市民会館2階 視聴覚室 (第3回のみ館外学習)		
	文学庵へようこそ!	日本近代文学が花開いた、近代と現代における長崎を舞台とした日本文学の世界を時代ごとに読み解いていきます。	上出 恵子	4	6/3-17、 6/24、7/1	火	朝	30	市民会館2階 視聴覚室		
	さわやか太極拳	私たちの体は日々の生活で緊張しています。太極拳で全身の血行を良くし、蒸し暑い夏を健康に過ごす体力づくりに取り組みませんか。	山下 頼子	5	6/24、 7/1-8-15 7/22	火	昼	40	市民会館7階 体育室		
	はじめての厨房～男の手料理～	初めてでも大丈夫自分で料理ができるようになってみませんか。料理の見た目や技術は二次三次の次です。	堂下 真弓	5	5/14-21、 5/28、 6/4-11	水	朝	20	成人男性、既受講者を除きます 材料費2,500円(5回分) 市民会館2階 調理実習室		
	和食でおもてなし～出汁のとり方・煮物・焼物・蒸し物など～	「和食日本人の伝統的な食文化」がユネスコ無形文化遺産に登録されました。私たちの宝(和食)のすばらしさを家庭料理に生かしてみませんか。	脇山 順子	3	5/22-29 6/5	木	朝	20	材料費2,400円(3回分) 市民会館2階 調理実習室		
	さあ歌いましょう	「歌ってみたいけど、グループに入ってまでは…」と思っている方、みんなと一緒に歌って楽しい時間を過ごしましょう。	星野 恵利 ほか	2	4/24、 5/8	木	朝	50	市民会館1階 音楽室		
	楽しい歌声	一人より二人、二人より三人…仲間と歌う楽しさを味わいましょう。	後藤 美樹	3	5/15、 6/5-19	木	昼	50	市民会館1階 音楽室		
	ミュージカル映画まつり	今なお、色あせることなく輝きを放っているミュージカルの名作を上映する予定です。なお、事情により内容を変更する場合があります。(4/24雨に吸えば、4/30イースター・レド、5/7踊る大紐育)	なし	3	4/24、 4/30、 5/7	木 水 水	14:00 ～ 16:00	60	市民会館2階 視聴覚室 申込み不要		
	ボランティアにトライ!	ボランティアってどんなことするの?実際にボランティアをされている方のお話を聞いてみませんか。	県民ボランティア活動 支援センター 綾部 哲也ほか	3	5/16、 5/23、 5/30	金	昼	若干名	市民会館2階 第2研修室		
	目からウロコ!賢く受けよう良い医療	毎月1回、済生会長崎病院内の専門医をはじめとする方々より様々な疾患について、最新の治療方法、日常生活の注意などについてお話をいただきます。	済生会 長崎病院 医師等	4	4/12、5/10、 6/14、7/12	第2土	朝	60	市民会館2階 視聴覚室		
	長崎くんち入門	380年以上の歴史ある長崎くんち。奉納踊りについてはもちろん、歴史、文化、仕組みなど多角的な話でくんちに迫ります。	長崎くんち塾 塾生 白井 淳ほか	6	4/12、5/10、 6/14、7/12、 8/9、9/13	第2土	昼	50	市民会館2階 視聴覚室		
	市民映画会	現代の社会問題をとらえた映画や昔懐かしい映画を上映する予定です。なお、事情により内容を変更する場合があります。4/19…カサブランカ、5/17…市民ケーン、6/21…シャレード、7/19…橋のない川	解説者 阿野 博孝 ほか	4	4/19、5/17、 6/21、7/19	第3土	14:00 ～ 16:30	60	市民会館2階 視聴覚室 申込み不要		
	《高齢者講座》いきいき青春ライブ(朝)	毎回違う内容で、新しい出会い、ふれ合い、語り合いながら、生きがいを探ったり、現代的課題への対応をめざす講座です。(朝昼同じ内容です。どちらかを選んでください。)	中島 るり子 ほか	8	4/23-30 5/7-14、 5/21-28 6/4-11	水	朝	70	市民会館2階 視聴覚室 他		
	《高齢者講座》いきいき青春ライブ(昼)			8	4/25、5/2 5/9-16 5/23-30 6/6-13	金	昼	70			
mamaごはん mamaたいむ	若いママたちと楽しく料理に取り組んだり、ヨガでリラックスしたり、子育てについてのお話を聞いたり、情報交換ができたります講座です。	坂本 洋一 ほか	5	4/15-22 5/13-20 5/27	火	朝	20	概ね20～30代女性、 材料費1,000円(2回分) 市民会館2階調理実習室、 軽スポーツ室、第2研修室、 1歳以上託児あり(要事前申込み)			
子どもの成長に 欠かせない絵本の秘密 ～育児と暮しを見つめ直して～	絵本に長年かかわってきた人の経験や体験を聞いたり、読み語りを聞いたりします。絵本の選び方やわが子への読み語りを見つめ直して学びます。	坂本 奈津子 ほか	3	4/22、 5/20、 6/24	火	朝	20組	市民会館7階音楽室、 未就学児と保護者			
ごちそうレシピ! ～料理がもっと楽しくなる～	いつもと違う料理で食卓を飾ってみませんか。和洋中と様々な分野で活躍中の講師の指導でワンランクアップした料理を作ってみましょう。	今道 康弘 ほか	5	5/9-16 5/23-30 6/6	金	朝	20	成人女性 材料費4,000円(5回分) 市民会館2階調理実習室			
長崎純心大学の学生と 親子でつむぐひよこサロン	保護者、幼児、大学生のグループで、歌や踊りを楽しんだり、季節にちなんだ物づくりに取り組みます。	長崎純心大学児 童保育学科学生	1	5/17	土	昼	30組	市民会館1階音楽室 未就学児と保護者 材料費200円			
自主成人講座	和華蘭ながさき ～出島研究と現代～	出島に橋が架かるとのこと。これを機会に江戸時代の出島について学んでみませんか。当時の出島の暮らし、日蘭貿易の品々、出島乙名について講師がお話します。	本馬 貞夫	5	5/13-20 5/27、 6/3-17	火	昼	30	1,500円 (5回分) 市民会館2階 視聴覚室		
	らくらく健康ストレッチ	健康な毎日過ごすために、簡単なストレッチを始めてみませんか。	野口 信貴	10	4/15-22、 5/13-20-27、 6/3-17-24、 7/1-8	火	昼	50	2,000円 (10回分) 市民会館6階 軽スポーツ室		
	長崎街道と町なか散歩	江戸時代の長崎は貿易・学問・情報のまち。町なかに残る歴史の痕跡を求めて歩きます。長崎街道もちょっぴり歩いてみます。	船津 義海	5	4/23-30 5/7-14、 5/21	水	昼	30	1,500円 (5回分) 第1回のみ市民 会館2階視聴 覚室、第2回～ 5回館外学習		
	音楽アラカルトPart5	草場紀久子(フルート)、大井久美子(チェロ)、山浦直子(ピアノ)など、毎回さまざまな分野の講師を迎え、音楽を楽しみながら知識を深めることができます。	松川 暢男 ほか	6	6/4-11、 6/18-25、 7/2-9	水	昼	40	1,500円 (6回分) 市民会館2階 視聴覚室		
	心のたよりを絵手紙で	色と短い言葉でやさしい気持ちを伝える「絵でがみ」を描いてみませんか。初めての方でも、身近にある道具で気軽に始めることができます。	國分 洋子	5	5/8-22、 6/12-26、 7/10	木	朝	20	2,500円 (5回分) 市民会館2階 第6研修室		

地図・連絡先は2ページの下端をご覧ください。

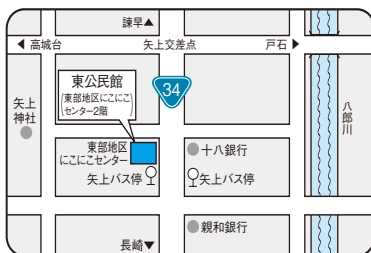
※ 講師の敬称は省略させていただいております。

東 公 民 館		講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 夜 19:00～21:00 (講座によって時間が変わるものがあります。)									
講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考				
歴史探訪 ～東長崎地区の山城跡を訪ねて～	東長崎周辺の山城跡を訪ね歩きながら、矢上を中心とした街道にまつわる歴史、文化を学びます。	織田 武人	4	4/15 4/22 5/13 5/27	火 朝	25	1回目は東公民館で研修後、現地研修 2回目からは現地研修 交通費は自己負担				
押し花を楽しもう	押し花のはがき・しおり・額を作ります。初心者でも楽しく学べます。	森 敦子	2	4/15 5/13	火 朝	16	材料費 2,000円(2回分) ※託児なし				
ベビーマッサージ	オイルを使って、肌と肌を通じて行うタッチケア。赤ちゃんと一緒に楽しい時間を過ごす「心のコミュニケーション」です。	山本 歌織	1	5/27	火 朝	20組	材料費 300円 生後2ヶ月～				
パステルアートを描こう	パステルを削った粉を指などにつけて描きます。絵が苦手な方でも、手軽に楽しめます。	徳永 玲子	2	4/22 5/20	火 昼	16	材料費 600円(2回分) 持参品あり(別紙チラシ参照) ※託児なし				
登山の初歩 ～自然を満喫!～	服装や心構え等山登りの初歩から学び、山登りの魅力にふれ、自然を満喫しながら楽しく登ります。	杉山 義昭	3	4/9 4/23 5/14	水 朝昼	25	講座時間 10:00～15:00 現地研修 登山が興味ある方 弁当持参 交通費自己負担				
《男性健康教室》 さわやかウォーキング	体力測定・正しい歩き方・歩行チェック。ウォーキングで心も体もリフレッシュ。	中垣内真樹	2	4/24 5/1	木 朝	30	歩きやすい服装 (靴(室内用と屋外用)) ※2回目は屋外ウォーキングあり				
フランス・スイーツ ～お菓子づくり～	知れば知るほど奥が深い、本格フランス菓子作りを学びます。優雅でゆったりとした時間を味わいます。	ヤマック・パスカル	2	5/22 6/26	木 朝	24	講座時間 9:30～11:30 材料費 1,200円(2回分) ※託児なし				
長崎散策 ～旧長崎の町に思いをさせて～	旧跡を訪ねて、昔の長崎の町の様子を思い浮かべながら歩きます。	陸門 良輔	3	5/2 5/16 5/30	金 朝	25	現地研修 交通費は自己負担				
デジカメ教室	デジタルカメラの基礎を学び、写真をパソコンで加工する方法を学びます。	前波 政昭	4	5/16 5/30 6/13 6/27	金 朝	20	デジタルカメラ各自持参				
らく、楽 英会話	気軽に英会話ができるように、旅行・日常英会話の基礎を学びます。	ヤマック・パスカル	4	4/25 5/2 5/9 5/16	金 夜	20	講座時間 19:30～20:30				
楽しいフランス語	日常会話・旅行会話を初歩から学び、フランス文化に親しみます。	ヤマック・パスカル	4	5/30 6/6 6/13 6/20	金 夜	20	講座時間 19:30～20:30				
現川焼に挑戦しよう ～オリジナルの現川焼をつくろう～	郷土文化の現川焼の歴史と伝統技術を現地で学び、焼き物作りの楽しさを味わいます。	向井 康博	3	6/7 6/14 6/21	土 朝	8	3回とも現地研修 場所:現川土窯 材料費 3,000円(3回分) 交通費自己負担				
《高齢者講座》 元氣ばい!	「元氣アップ体操」「楽しい歌」「豊かに生きる人生講話」、健康講座で、心身のリフレッシュを図ります。	篠原 教子 色摩 妍翠 楠 達也 竹下 聡	7	5/28 6/4 6/11 6/18 6/25 7/2 7/9	水 昼	45	講座時間 14:00～16:00 運動できる服装				
《女性講座》 ヨガで心も体もリフレッシュ	アロマヨガで疲れた心と体を癒し、心身のリフレッシュを図ります。	中尾 敬子	3	4/23 5/28 6/25	水 夜	20	材料費 600円				
おしゃれランチプレート	旬の野菜を使って、ヘルシーでおしゃれなランチ作りに挑戦!ちよっとしたおもてなしを学びます。	加藤 奈美	2	4/17 5/15	木 朝	20	材料費 1,000円(2回分) ※託児なし				
《子ども講座》 楽しい卓球教室	卓球の基本を学び、ラリーやゲームをして楽しみます。親子の参加大歓迎!	大津リツ子 ほか	4	4/19 5/17 6/21 7/5	土 朝	20	保護者の参加可 対象:小学3年生～中学1年生				
《子ども講座》 読み語り(にこにこ座)	絵本の読み語りや紙芝居、歌、パネルシアターなど親子でも楽しめます。	林田 智子 ほか	4	4/19 5/17 6/21 7/19	土 朝	なし	幼児(保護者)など、参加自由				
《子ども講座》 子どもクッキング ～お菓子づくりに挑戦～	お菓子づくりの体験を通して、おやつについて学ぼう。	山口 裕子	1	5/31	土 朝	25	材料費 一人300円 対象:小学生 1～3年生は保護者同伴				
《家庭教育学級》 子育て広場	子育て中の悩みや不安を少しでもなくして、楽しく子育てしましょう。	原口 光美 ほか	4	4/18 5/2 5/16 5/30	金 朝	親子 15組	講座内容によっては保育あり (1歳以上) 講座内容によっては材料費が必要				
小・中連携《家庭教育学級》 ～生きる力を育む家庭の在り方～	各学校で、子育てや当面する教育課題について、専門家の講話や実技を通して課題解決を図ります。	東公民館区内の小中学校PTAと連携し、各学校が希望するテーマに応じて講師を派遣します。					要請による出張講座				
年間講座 《成人講座》 名作映画上映会	懐かしい映画を見て心を癒しませんか!	公民館職員	2	4/12 6/14	土 昼	なし	原則 偶数月の第2土曜日 開始14:00～ ※8月は休み				
《子ども講座》 おはなしのへや	絵本の読み語り・手遊び	公民館職員	4	5/9 6/13 7/11 8/8	金 朝	なし	原則 第2金曜日 11:00～11:30 幼児(保護者)など、参加自由 ※4月は休み				
《子ども講座》 親子シアター	日本昔話や世界童話など、見たい映画、見せたい映画がいっぱいあります。	公民館職員	3	4/19 5/17 6/21	土 昼	なし	原則 第3土曜日 幼児・小学生(保護者)など、参加自由 ※7・8月は休み				
講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考				
フラワーアレンジメント	季節の行事などに合わせた生花のアレンジを楽しみます。	板倉 柄美	3	4/21 5/19 6/16	月 朝	16	材料費1,800円(3回分) 600円 ※託児なし				
パソコン教室 ～インターネット入門～	初心者を対象にした入門編で、インターネットの基礎を学びます。	扇精光 インストラクター	5	5/13 5/20 5/27 6/3 6/10	火 昼	14	3,240円 (5回分)				
パソコン教室 ～初心者ワード入門～	初心者を対象にした基礎講座で、初めてワードを使う方でも安心して学べます。	シルバー 人材センター	6	5/1 5/8 5/15 5/22 5/29 6/5	木 昼	14	3,600円 (6回分)				
楽しい絵手紙	絵手紙の描き方の基本を学び、季節の花や野菜、くだものなどを描き、身近な人に思いをのせて送ってみてはどうでしょう。	國分 洋子	5	4/11 4/25 5/9 5/23 6/13	金 朝	20	2,000円 (5回分)				
手づくりパン教室	初心者でも焼けるパンづくりの基礎を学んで、いろいろなパン作りに挑戦します。	山口 裕子	4	6/20 6/27 7/4 7/11	金 朝	25	1,500円 (4回分)				

地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。



長崎市西公民館  
☎(861)5919 FAX(861)5926  
〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号(三菱電機裏)



長崎市東公民館  
☎(838)3732 FAX(838)3256  
〒851-0133 長崎市矢上町19番1号(東部地区にこにこセンター2階)



長崎市中央公民館  
☎(825)1948 FAX(820)2605  
〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(市民会館内)



※ 講師の敬称は省略させていただいております。

西 公 民 館										講座時間 朝 10:00 ~ 12:00		昼 13:30 ~ 15:30		夜 18:30 ~ 20:30	
										(講座によって少し時間が変わります)					
講座名	内 容		講 師	回数	期間	曜	時	定員	備 考						
ギターを始めよう	ギターを弾いてみたいと思っている方、もう一度はじめからやってみようと思っている方の基礎から学ぶ入門講座です。		山口 修	10	4/14~7/7	月	昼	20	ハガキにクラシックギターの有・無を名記します。4/28、5/5、5/19は休講						
ワードでチラシを作ろう	ワードを使って地域に役立つチラシや回覧板などを作成しましょう。文字入力ができる方を対象にします。		支援ボランティア	2	5/20、5/27	火	朝	14	公民館のパソコン(Windows7)を使用します。						
朝のスマートフォン入門	らくらくスマートフォンの基本操作を二日連続で学びます。		NTTドコモ九州支社 ケータイ教室 インストラクター	2	4/22、23	火水	朝	20	学習内容は朝も昼も同じです。週末は公民館で準備します。						
昼のスマートフォン入門							昼	20							
おしゃれな食卓	地元の新鮮な食材を使って、一味違ったおしゃれな食卓を演出しましょう。		中村史子	6	4/23~5/28	水	朝	20	材料費3,600円(6回分)						
歴史文化探訪 ~長崎ゆかりの人々を訪ねて~	長崎の歴史を振り返り、幕末に活躍した人々の足跡を振り返りましょう。		船津義海	6	4/17~5/29	木	朝	30	交通費自己負担 5/1は休講						
しあわせランチ	ガスコンロの多様な機能を上手に使いおいしいランチをつくりましょう。(柏餅ほか)		西部ガス スタッフ	1	5/1	木	朝	20	材料費500円						
デビュー先生とやさしい英会話	米国出身の先生とふれあい、日常生活で使える英会話の初歩を身につけましょう。今からはじめようという方を対象とします。		黒岩デビュー	6	4/25~5/30	金	夜	20							
地域の映像発信講座	自分で撮影した動画をインターネット上に発信するスキルを身につけましょう。動画を「長崎県ムービーアワード」に投稿しますので撮影したものをUSB等に保存して持参してください。		長崎市 シルバー 人材センター	1	4/26	土	朝昼	14	講座時間 9:30~16:30(休憩12:00~13:00) 昼食は各自ご用意ください。						
《男性料理教室》 まかせて厨房	地元の新鮮な食材を使って、料理の基本から学び、男の料理を楽しみましょう。		丸山美代子	6	4/19~5/31	土	朝	20	材料費3,600円(6回分)						
《高齢者講座》 のびのび健康学	心と体の健康について幅広く学びます。家庭でできる体操をしたり、なつかしい歌を歌ったり、懐かしの名作映画「風と共に去りぬ」を見たりしながらこれからの健康づくりについて学びましょう。		長崎みなと メディカルセンター 市民病院 医師ほか	10	4/15~7/1	火	昼	25	60歳以上 リフレッシュ体操と太極拳の時は運動ができる服装が必要です。						
《女性講座》 読み語りを楽しむ	童話や絵本の読み語りの基本を学び、実際に活かしましょう。		なかい ありさ	6	4/25~5/30	金	朝	20	最終日は近隣小学校で読み語りを行う予定です。						
《青少年講座》 いきいきダンス広場	ジャズダンスの基本を身につけて楽しく踊りましょう。小学生を対象にします。		山田浩美	8	4/12~6/7	土	昼	20	講座時間 13:30~15:00						
年間講座 《家庭教育学級》 おはなしのへや ~絵本で親子のふれあい~	絵本や紙芝居などの読み語りを通じて子どもたちとお話の楽しみを味わわせます。年齢制限はありませんが赤ちゃんとお母さん対象です。		読み語り支援 ボランティア	毎月1回	4/17、5/15、 6/19、7/17、 8/21	木	昼	10組	講座時間 13:30~14:30 毎月第3木曜日 電話申し込み						
講座 《家庭教育学級》 家庭教育の充実・活性化	子育てや家庭教育における悩みやストレスに対して専門家の話を聞き、明るい家庭づくりのための支援をします。		幼稚園・保育所、小・中学校のPTA等が保護者に行う研修会に、テーマに沿った要請に対して講師を派遣します。(3校) 家庭教育の充実に向けた講演を実施します。(1回)	要請により出張講座(3校) 専門家の講演(1回)											
講座名	内 容		講 師	回数	期間	曜	時	定員	受講料	備 考					
楽しい園芸	花や野菜や樹木の育て方、土づくり、手入れの仕方などを学び、ガーデニングを楽しみましょう。		小野 東	7	5/13~6/24	火	朝	25	2,100円(7回分)						
つるでカゴ作り	つる(葛)を使って素朴で実用的なカゴを作りましょう。		永留正二	3	4/15、16、17	火水木	朝	20	1,000円(3回分)	軍手、ベンチ、せん定ハサミ					
はじめてのパソコン ~ワード入門~	パソコンを初めて使う方を対象とした入門講座で、マウスの操作や文字入力などパソコンの基礎を学びます。操作ができたら暑中見舞ハガキをつくりましょう。		長崎市 シルバー 人材センター	7	4/30~6/11	水	朝	14	4,200円(7回分)	公民館のパソコン(Windows7)を使用します。テキスト代1,260円					
健康リフレッシュ体操	さわやかな音楽にのって、がんばらんば体操や3B体操で心も体もリフレッシュしましょう。		松山真理子	10	4/16~6/18	水	昼	25	3,000円(10回分)	動きやすい服装と室内運動靴					
ダンスを踊ろう	初めての方を対象としたダンス入門講座です。ブルース、ルンバ、マンボ、ジルバ、ワルツ全てを初歩から学びましょう。		川島義輔	10	4/24~6/26	木	朝	20	3,000円(10回分)	動きやすい服装と室内運動靴					
中国語を楽しむ	会話の基礎を学び、簡単な日常会話を仲間と一緒に楽しみましょう。		リョウ ユ 梁 瑜	8	5/8~6/26	木	朝	25	2,400円(8回分)	教材は講師が毎回準備します。					
薬草でヘルシーライフ	野山を探索して、自生する薬草について学び、健康管理に役立てましょう。		古野節子	4	4/18~5/9	金	朝	20	1,600円(4回分)	現地研修(交通費自己負担)					
インターネット入門	インターネットの検索や画像の取り込み、メールの仕方など基礎から学ぶ入門講座です。パソコンの基本操作ができる方を対象にします。		扇精光 インストラクター	5	5/2~5/30	金	昼	14	3,240円(5回分)	公民館のパソコン(Windows7)を使用します。テキスト代 540円 最少催行人員10人					
初心者のための写真教室	デジタル写真の撮り方や表現の仕方、写真が写る仕組み、また、カメラカタログの見方なども学ぶ基礎講座です。各自が実際に撮った写真を持ち寄りアドバイスします。コンパクトカメラを対象とします。		鶴沼 享	10	4/12~6/21	土	朝	15	3,000円(10回分)	カメラは各自持参 最少催行人員8人					

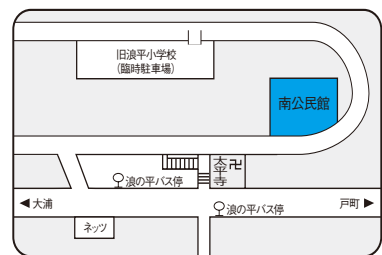
地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。



**長崎市滑石公民館**  
☎(856)3751 FAX(856)3857  
〒852-8061 長崎市滑石2丁目1番8号(横道バス停前)



**長崎市北公民館**  
☎(845)6362 FAX(845)6954  
〒852-8135 長崎市千歳町5番1号(チトセビア南棟3階)



**長崎市南公民館**  
☎(825)0295 FAX(825)0294  
〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号(浪の平バス停上)

※ 講師の敬称は省略させていただいております。

南 公 民 館										
講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30										
主 催 講 座	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	備 考	
	長崎の風景を歩く	新しい視点による長崎の別の風景を探る歴史探訪。人気講師陣とともに長崎を様々な角度でお楽しみください。	山口広助他	5	4/15～5/27	火	朝	30	1回目は、館内研修の後、南公民館周辺の館外研修です。2回目以降は館外研修です。	
	料理教室～おふくろの味づくり～	家庭料理の基本的な作り方や素材を活かした“おふくろの味つけ”を楽しく学び、作る喜びと健康づくりに役立ちます。	植田美代子	5	5/13～6/10	火	朝	25	材料費3,500円(5回分)	
	スマートフォン・タブレット教室(スマートフォンコース)	らくらくスマートフォンの基本操作・メールの送受信・インターネット・カメラ機能等、基本的な使い方を楽しみ体験できます。(午前と午後は同じ内容です。)	NTTドコモ九州支社 ケータイ教室 インストラクター	2	6/18,19	水・木	朝	各15	・スマートフォンコースは、午前か午後を選んでご応募ください。 タブレットコースは、午前・午後の連続受講です。昼食は各自でご用意ください。 ・スマートフォンとタブレットは公民館で準備。(最少催行10人)	
	スマートフォン・タブレット教室(タブレットコース)	タブレットの基本操作・画面の触り方・インターネット・アプリの体験・ニュースや天気予報を検索する等、基本的な使い方を楽しみ体験できます。			6/18,19	水・木	昼			
	南山手の文学館	今なおその故郷に生家が残っている作家たちの代表作・話題作を読み解き、味わいます。	上出 恵子	5	5/9～6/6	金	昼	30		
	〈高齢者講座〉浪の平ふれあい学校	文化教養・健康問題・環境問題・人権問題等々、毎回テーマを変え幅広い内容で、だれでも気軽に学べます。	市民病院 診療部長ほか	12	4/16～7/2	水	朝	60	60歳以上対象 現地研修あり (交通費等自己負担)	
	〈女性講座〉家庭でできるおいしいパンづくり	家庭で気軽にできるパンづくりを学び、楽しく語り合います。	山口 裕子	3	5/14～5/28	水	朝	25	材料費1,200円(3回分) 一時保育あり。 但し1歳以上(要申込み) 男性の申込み可(但し定員5人)	
	〈青少年講座〉ユミ先生と英語で遊ぼう	英語で歌を歌ったり、ゲームをしたりして、楽しく遊びます。	江副 友美	3	5/17 5/31 6/14	土	朝	小学生 20		
〈青少年講座〉鹿児島大学進藤先生の親子で楽しむ科学教室～磁石の科学～	親子で楽しく、磁石に関する実験をしながら、子ども達の磁石への興味・関心を高めます。	進藤 隆彦	3	4/26 5/24 6/28	土	昼	親子 10組	材料費1組2,000円(3回分) ※開催時間 14:00～16:00 子どもは小・中学生		
〈家庭教育学級〉子育て親育ち	子どもの成長過程に生じる課題や現代的な教育課題について、専門家の講話を聴くことにより、課題解決を図るようにします。	幼稚園や保育園、小・中学校のPTA等主管する保護者への研修会等に、主管者が希望するテーマに合わせた講師を派遣します。						要請による出前講座		
自 主 成 人 講 座	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	受講料	備 考
	もっと手軽に楽しい園芸	花・果実・野菜など、園芸全般の知識と育て方の技術を、体験を通して学習します。	福見 千松	5	4/28～6/23	月	昼	25	1,000円(5回分)	※隔週の開催 材料費1,500円(5回分)
	パソコン教室「ワードの基礎力をUPしよう」	文字の入力から応用まで、パソコンの機能を覚えて生活に役立つ文書が作れるようになります。飾り文字やイラストの入った暑中見舞いのはがきが作れるようになります。	長崎市 シルバー人材センター	5	5/13～6/10	火	朝	14	3,000円(5回分)	テキスト代1,260円 最少催行8人
	パソコン教室「エクセルにチャレンジ」	パソコンの基本操作ができる方を対象にしたExcel2007の入門編です。Excelの基礎から学び、表の作成・簡単な関数を使用して、表計算・グラフの作成などを学習します。	長崎市 シルバー人材センター	5	5/13～6/10	火	昼	14	3,000円(5回分)	テキスト代1,260円 最少催行8人
	古写真で学ぶ長崎学	長崎の古写真を紹介しながら、往時の生活の様子をわかりやすく説明します。	原田 博二	5	5/22～6/19	木	朝	30	1,350円(5回分)	※館内研修
	身近な植物に親しもう	春の野山をゆっくり散策しながら、野草と友達になろう。	中村 哲男	6	4/24～5/29	木	朝	30	1,600円(6回分)	1回目は館内研修。 ※2回目以降は館外研修
	健康体操～さわやかストレッチ～	ストレッチを中心に全身の筋肉をほぐし、適度に鍛え、心と体を元気にする講座です。生活習慣病、腰痛、膝痛の予防、シェイプアップ効果があります。	野口 信貴	6	4/17～5/22	木	昼	30	1,600円(6回分)	
パソコン教室「デジカメを楽しもう」	簡単なパソコン(Windows8・7・Vista)の基本操作ができる方を対象にしたデジカメ写真基礎講座です。上手な写真の写し方・パソコンへの取り込み方・面白い画像編集・加工やフォトムービーの作成など、誰もが気軽に活用し、楽しむことができます。	長崎市 シルバー人材センター	5	5/10～6/7	土	昼	14	3,000円(5回分)	デジカメは各自持参 テキスト代200円 最少催行8人	

地図・連絡先は3ページの下段をご覧ください。



**長崎市野母崎文化センター**  
☎(893)2022 FAX(893)2025  
〒851-0505 長崎市野母崎555番地



**長崎市外海公民館**  
☎0959(24)0460 FAX0959(24)0460  
〒851-2403 長崎市神浦江川町2番地



**長崎市香焼公民館**  
☎(871)5213 FAX(871)5213  
〒851-0310 長崎市香焼町501番地2

※ 講師の敬称は省略させていただいております。

北 公 民 館										講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30 夜 18:30 ~ 20:30 (講座によって時間が変わるものがあります。)			
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	備 考					
楽しい英会話(A)	中学校で学習する程度の初歩的な英語を用いて、日常英会話や海外旅行で使える英会話などを楽しく学びます。	ラリージュン アコスタ	5	4/21、28、 5/12、19、26	月	昼	25	(A)(B)は同じ内容ですので、どちらかを選び応募してください。					
楽しい英会話(B)			5	4/25~5/23	金	夜	25						
長崎歴史探訪(A)	長崎の昔を今に語る史跡を訪ね歩きながら、歴史の秘話に耳を傾けましょう。長崎の魅力が増えること間違いなしです。今回は主に風頭、寺町方面を散策します。(コースには坂や階段の上り下りがあります。)	山口 広助	4	5/13~ 6/3	火	昼	30	(A)(B)は同じ内容ですので、どちらかを選び応募してください。 初回は正覚寺下電停集合。 現地研修(交通費等自己負担。崇福寺入場料300円、興福寺入場料300円)					
長崎歴史探訪(B)			4	5/15~ 6/5	木	昼	30						
長崎の味 料理教室	長崎の食文化はエキゾチックに発展してきました。和風、中華風、洋風の長崎らしい料理を作り、味わいます。	黄 郁卿	3	5/14、28、 6/11	水	朝	20	講座時間10:00~13:00(試食、片付けを含む) 材料費2,000円(3回分)					
古典文学に親しむ ~ 徒然草 VI ~	「世俗・仏道・遁世」の世界に生き、自己を生きし得る、生活の閑暇境・心身の安静境を願求したという優れた作品を鑑賞します。	永嶋 寛延	5	5/7~ 6/4	水	朝	40	平成23年度秋の講座から継続して開講しています。今回は、第195段から学習します。初めての方も応募できます。					
デジタル写真基礎講座	デジタルカメラの基礎を学び、写真用ソフトを活用してプリントをします。	前波 政昭	5	5/8~ 6/5	木	昼	22	デジタルカメラ持参 プリント代200円					
簡単に使えるスマートフォン の体験教室(A)	スマートフォンをこれから始めようと思っている人や一度体験してみたいと思っている人などを主に対象とした初級講座です。簡単に使えるスマートフォンの機能や基本操作などを学びます。(タッチ操作、通話、インターネット検索など)	NTTDコモ 九州支社 ケータイ教室 インストラクター	2	4/24 4/25	木 金	朝 昼	20	2日連続して受講できる方。(A)(B)は同じ内容ですので、どちらかを選び応募してください。スマートフォンは公民館で準備します。					
簡単に使えるスマートフォン の体験教室(B)			2				20						
茶の間の経済学	長崎大学経済学部のスタッフが、経済学・経営学などの視点から日ごろの研究をもとに、地域の活性化や国内外の諸問題についてやさしく解説します。	山口 純哉 ほか	5	4/26~ 5/31	土	朝	60						
最新健康講座	毎月1回、専門スタッフに最新の医学や日常生活における注意などをお話しいただきます。	済生会長崎病院 の専門スタッフ	4	4/19~7/19 毎月第3土曜日		昼	80						
《高齢者教室》 公民大学	心も体も健康で、日々の生活を楽しみ充実して過ごせるよう、暮らしの中のいろいろな制度、健康づくりの話や合唱など毎回違う内容を学びます。	楠 達也 ほか	6	4/15~ 6/3	火	朝	80	概ね60歳以上が対象 ※4、29、5、6は休み					
《家庭教育学級》 育児で育自	子育てについて、講師の話や聞き、語り合いながら一緒に考えましょう。体を動かしたり、楽しくおやつを作るなど毎回違った内容の楽しい講座です。(託児あり)	黒田 田鶴子 ほか	6	5/15~ 6/19	木	朝	20	0歳~5歳くらいの子の保護者が対象。 託児あり。おやつ(作)材料費300円。 講座時間10:30~12:00					
年 間 講 座	(家庭教育学級) 子育て交流会	山本 和美 ほか	8	毎月第3水曜日		朝	親子 30組	親子 30組	申込 不要				
	地域ふれあい広場	住吉・川平町地区 民生委員児童委員 協議会	9	毎月第1土曜日 ※5月は第2土曜日 に実施		朝	定員 なし	小中学生が対象。申込不要。ただし、5人以上の団体の場合は申し込みが必要。 クッキングの場合は人数制有り。 講座時間9:30~11:30 ※4、8、1月は休み					
	(読み語り教室) ちびお話のへや	黒田 田鶴子 ほか	11	毎月第2土曜日		昼	定員 なし	幼児・小学低学年を対象 講座時間15:00~16:00 ※2月は休み	申込 不要				
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	受講料	備 考				
ハッピー★ヨガ	ゆっくりした呼吸とともに体を動かして、リラックスしたひとときを過ごしませんか。	古野 久美子	6	5/13~ 6/17	火	朝	20	2,400円 (6回分)	運動しやすい服装・タオル・バスタオル持参				
G o G o ! 囲碁	初めての方を対象にした講座です。囲碁を知らない人でも基本から楽しく学べます。	深堀 暢師	7	5/20~ 7/1	火	昼	20	2,800円 (7回分)	碁盤と碁石は公民館で準備します。 (最少催行人数10人)				
火曜の社交ダンス体験 ~華麗にステップを~	リズムに乗って華麗に美しく踊りましょう。初歩のステップから指導する初心者対象の社交ダンスです。仲間と楽しく踊ってみませんか。	森田 芳子	4	6/3~ 6/24	火	昼	40	800円 (4回分)	運動しやすい服装・室内シューズ・タオル・バスタオル・飲み物持参 (最少催行人数8人)				
パソコンに挑戦	基本操作ができる方を対象にしたワード及びエクセルの講座です。文章作りやワードアート、エクセルによる簡単な計算方法を学びます。	長崎市シルバー 人材センター	8	4/23~ 6/11	水	朝	14	4,800円 (8回分)	テキスト代900円 (最少催行人数8人)				
エンジョイ◆ボウリング	初心者向けのボウリング教室です。健康と仲間作りに最適なこの機会に生涯スポーツ・ボウリングをぜひ体験してみませんか。	荒木 康仁	6	5/8~ 6/12	木	昼	24	1,800円 (6回分)	ゲーム代、貸し靴代は受講料に含まれます。 (会場:長崎ラッキーボウル) (最少催行人数12人)				
スッキリ運動	年齢に関係なく誰にでもできる運動です。日ごろ、運動する機会がない方、楽しく体を動かしてみませんか。	桑本 京子	8	4/18~ 6/6	金	朝	50	1,300円 (8回分)	運動しやすい服装・室内シューズ・タオル・バスタオル・飲み物持参				
みんなで歌おう(A)	昔なつかしい心に残る思い出の歌を、楽しく爽快に歌ってみませんか。	色摩 妍翠	5	4/25~ 5/23	金	昼	80	500円 (5回分)	テキスト代850円 (A)(B)は同じ内容ですので、どちらかを選び応募してください。				
みんなで歌おう(B)			5	5/30~ 6/27	金	昼	80	500円 (5回分)					
土曜の社交ダンス体験 ~舞踊会に舞う~	美しい音楽に乗ってあなたも社交ダンスを体験してみませんか。ブルース、ジレバからゆっくり始める入門編です。	北公民館 学習グループ 「スイング会」	4	6/7~ 6/28	土	昼	20	800円 (4回分)	運動しやすい服装・室内シューズ(又は古い厚めの靴下) 講座時間 15:00~17:00				

地図・連絡先は3ページの下段をご覧ください。



長崎市琴海文化センター  
☎(885)2041 FAX(885)2143  
〒851-3212 長崎市長浦町3777番地9



長崎市三和公民館  
☎(892)1919 FAX(892)7499  
〒851-0403 長崎市布巻町88番地1



※ 講師の敬称は省略させていただいております。

滑石公民館											
講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30											
講座名	内容	講師	回数	期間	曜	時	定員	備考			
主 催 講 座	やきもの事始め	やきもの作りの初歩を学びながら、世界にひとつだけの陶器を作ってみませんか。初心者大歓迎。	倉田 二郎	10	4/14~7/11	月金	朝	25	材料費 1,000円		
	パソコン入門	パソコンを便利に使うためのワード基礎講座です。文字入力や簡単な編集などを学びましょう。	学習グループ マウス会	5	6/23~6/27	月~金	昼	14	テキスト代 1,260円 (テキストは「よくわかる初心者のためのWord2007」FOM出版を使用)		
	おいしいパンづくり	オープンを使って、パンづくりに挑戦します。いろいろな種類のパンを焼きましょう。	森本富士美	3	5/14 5/21 5/28	水	朝	24	材料費 2,000円 (3回分) エプロン、三角巾、手ふき、食器ふき、マスク		
	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~	プリザーブドフラワー2作品、トロッケンゲシュテック1作品を3講座で作ります。きれいな花が、心豊かで潤いのある毎日をきっと届けてくれるでしょう!	中田 弘子	3	5/15 6/12 7/10	木	朝	20	材料費 4,500円 (3回分)		
	社交ダンスレベルアップ講座Ⅱ	社交ダンスの経験がある方を対象に、軽快なリズムに乗ってクイック・ステップとサンバを踊ります。レベルアップを目指しましょう。	濱本 昭裕	5	5/9~6/6	金	朝	20	運動できる服・タオル・飲み物		
	社交ダンスレベルアップ講座Ⅲ	社交ダンスの経験がある方を対象に、軽快なリズムに乗ってスローフォックストロットとジャイブを踊ります。レベルアップを目指しましょう。	濱本 昭裕	5	6/13~7/11	金	朝	20	必ずダンスシューズをお願いします。		
	男の手料理	味付け・調理・盛り付けのポイントを学びます。初めての方でも大丈夫です。貴方も挑戦してみませんか。	岩倉 洋子	5	4/12~5/17	土	朝	20	材料費 3,000円 (5回分) エプロン、三角巾、手ふき、食器ふき、マスク		
	水墨画入門	水墨画とは、「墨」一色で表現される絵画です。線だけでなく、面的な使用により、濃淡・にじみ・かすれなどの技法で表現します。その基礎を学びます。	東西望	5	4/17~5/15	木	昼	12	材料費 300円 習字道具一式(墨汁は使いません)		
	《高齢者講座》輝く熟年大学	心豊かな生活と仲間づくり・生きがいづくりのための講座です。健康法・名作映画鑑賞・川柳・ストレッチ体操・料理など内容も豊富です。	徳洲会病院 ほか	5	4/24~5/22	木	朝	24	材料費 400円 対象者60歳以上の方		
	《女性セミナー》素敵に生きる	豊かな生き方、暮らし方で毎日を過ごすために、これからの女性としての生き方やストレッチ体操・名作映画鑑賞・川柳・料理など内容も豊富です。	渡邊 洋子 ほか	5	5/13~6/10	火	朝	24	材料費 400円		
	《少年講座》ガンバルマン教室	友だちと協力しながら、科学実験・やきもの・英会話・人形劇・囲碁・卓球・ヒップホップダンス・料理などに挑戦します。	長崎市科学館 ほか	10	4/19~6/28	土	朝	24	材料費 1,000円 (粘土代500円・親子料理代500円)		
	年 間 講 座	元気野菜作り	生ごみで土作りを行い、夏野菜(ミニトマト・きゅうり・なす)と秋野菜(人参・大根)をプランターで育て収穫します。	横尾西部自治会のみなさん	14	4/10~11/20	木	朝	20	材料費 500円 テキスト代 500円	
	おはなしいっぱ〜い	絵本の読み聞かせ・人形劇・季節に合わせた工作などを楽しみましょう。	子ども文庫 滑石の会	11	毎月 第1 月曜日	月	朝	無	講座時間=10:00~12:00 対象=乳幼児と保護者 申込=不要(1月は休みです)		
子育てふれあい広場 (じいじと遊ぼう! ばあばと歌おう!)	地域の子ども大好きおじいちゃんやおばあちゃんと一緒に楽しい子育てをしていきましょう。	岩屋地区民協 のみなさん	11	毎月 第4 月曜日	月	朝	無	講座時間=10:00~11:30 対象=1歳から就学前児 と保護者 申込=不要 11月のみ第3月曜日			
なめし本の広場	本の読み聞かせ・ペープサート・紙芝居・絵描き歌などの楽しい遊びを覚えましょう。	子ども文庫 滑石の会	12	毎月 第1 土曜日	土	朝	無	講座時間=10:30~11:30 対象=小学生・幼児 申込=不要			
自 主 成 人 講 座	講座名	内容	講師	回数	期間	曜	時	定員	受講料	備考	
	長崎の魅力再発見	歴史の町長崎で、江戸時代から日本の夜明けの長崎の魅力を再発見します。外海地区の史跡も訪ねます。	東 秀信 ほか	7	4/16~5/28	水	朝	25	700円 (7回分)	現地研修 (交通費等自己負担) (最少催行人員10人)	
	春の野草	道端の野草を観察し、野や山の散策を楽しみながら健康増進を図りましょう。	中村 哲男	5	4/18~5/16	金	朝	20	2,000円 (5回分)	現地研修 (交通費等自己負担) (最少催行人員15人)	
	春の薬草	道端の薬草を観察し、野や山の散策を楽しみながら健康増進を図りましょう。	古野 節子	5	5/23~6/20	金	朝	20	2,000円 (5回分)	現地研修 (交通費等自己負担) (最少催行人員15人)	
思い出のメロディー	あなたの青春の一コマを飾った思い出の曲を、懐かしく思い浮かべながら歌ってみませんか。	沖崎 千蔵	5	5/10~6/7	土	朝	50	1,000円 (5回分)	(最少催行人員20人)		

地図・連絡先は3ページの下段をご覧ください。

※ 講師の敬称は省略させていただいております。

香 焼 公 民 館									
講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30 夜 19:00 ~ 21:00									
	講 座 名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考	
主 催 講 座	〈成人〉 映画と時代を考える	映画は時代を反映します。なつかしの洋画をみんなで楽しみましょう。(年6回のうち春は3回) ①タイタニックの最期②紳士は金髪がお好き③哀愁	公民館職員	3	①4/22 ②6/24 ③8/19	火 昼	なし	申込不要	
	〈成人〉 村崎先生の長崎歴史概説	「長崎奉行と幕末の長崎」をテーマに展開します。	村崎春樹	4	①5/20 ②5/27 ③6/3 ④6/10	火 昼	20	直接来館または電話、ファックスで。	
	〈成人〉 知って楽しむ春の園芸	植物全般の知識を広めて花や野菜などの育て方を、体験を通じて、楽しく学びます。	福見千松	3	①5/8 ②5/22 ③6/5	木 昼	15	直接来館または電話、ファックスで。 材料費自己負担(500円) 受講者が準備するもの ①手袋②花ばさみ③ポリ袋	
	〈成人〉 健康づくり	笑いヨガの呼吸法(腹式呼吸)を組み合わせた新しい健康体操「笑いヨガ」で心も体もさわやかに。	岩本千恵子	1	7/3	木 昼	30	直接来館または電話、ファックスで。	
	〈成人〉 市民病院提携健康講座	ロコモティブ症候群の話	鳥巢正明	1	6/13	金 昼	25	直接来館または電話、ファックスで。	
	〈成人〉 蛍を見に行こう	鹿尾川上流の闇夜に輝く幻想的な明かりで初夏を堪能しましょう。	小川保徳	1	6/6	金 夜	30	直接来館または電話、ファックスで。	
	〈成人〉 いきを合わせてまんじゅうづくり	親と子で力を合わせ、昔から水神さんに供えられたまんじゅうをつくります。	恵の会	1	6/7	土 朝	15組	直接来館または電話、ファックスで。 材料費自己負担(1組500円) 受講者が準備するもの ①エプロン②三角巾③マスク ④子どもの上履き	
	〈高齢者〉 サロンで講座	折り紙で、端午の節句を楽しみましょう。	浜田 勇	1	4/25	金 朝	なし	直接来館または電話、ファックスで。 材料費自己負担	
	〈青少年〉 子ども木工教室	自然の木々や枝などを使い、動物や船などを作ってみよう。	内川正夫	1	8/1	金 朝昼	30	直接来館または電話、ファックスで。申込多数の場合抽選。 受付期間 7/8~7/19	
	〈青少年〉 子ども映画館	アニメ映画を上映。まんが日本昔ばなしシリーズをととても楽しんでいます。映画って...とてもすばらしいです。	公民館職員	2	4/26 6/21	土 朝	なし	申込不要	
自 主 成 人 講 座	〈青少年〉 子どもいけばなクラブ	小原流いけばなの基本を学びます。季節の花を美しく生けてみましょう。	武次千津子	7	5月~ 12月	土 朝	15	直接来館または電話、ファックスで。申込多数の場合抽選。	
	〈青少年〉 子ども折り紙クラブ	いろいろなモノを楽しく折り紙にしよう。折り紙の達人が教えてくれます。	浜田 勇	5	7月~ 11月	土 朝	15	材料費自己負担 受付期間 4/10~5/2	
	講 座 名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考	
〈成人講座〉 なつかしの歌を楽しもう!	愛唱歌や昔口ずさんだ曲など、なつかしい曲をCDにあわせて歌い、語ります。カラオケと交互開催。 (年5回のうち春は2回)	(進行) 武次 寛	2	①5/9 ②7/11	金 夜	なし	申込不要		

地図・連絡先は4ページの下段をご覧ください。

外 海 公 民 館									
講座時間 (原則) 朝 9:30 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 14:30 夜 19:00 ~ 21:00 ※ 往復ハガキ、窓口及び電話にて受付									
	講 座 名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考	
主 催 講 座	春の外海路、自然と歴史文化を訪ねて	外海地域に残る自然と歴史文化遺産にふれあいながら楽しく散策します。 ①県民の森シャクナゲ林を散策 ②ド・ロ神父の教会巡り ③ド・ロ神父の功績関連遺構巡り ④神浦の歴史街中探訪	外海地区ボランティアガイドほか	4	①4/26 ②6/7 ③6/21 ④7/5	土 朝	15	①県民の森集合9:30 ②黒崎地区公民館集合9:30 ③外海歴史民俗資料館集合9:30 ④外海公民館集合9:30 ※悪天候の場合延期及び中止	
	地産地消料理体験	郷土料理「田舎料理体験」	川口 カズエ	1	5/10	土 朝	15	材料費(実費)1,000円程度	
	地域振興	イノシシ被害から農作物を防ぐ	農業振興課	1	5/24	土 朝	15		
	名画鑑賞会	遠い太鼓	公民館職員	1	7/12	土 夜	なし		
	子育て	こどもの心を育てる、よい本の選び方	市立図書館員	1	6/27	金 朝	なし	外海地域幼児及び保護者を主な対象とします。	
〈高齢者講座〉 あらかぶ大学	高齢者が健やかで心豊かに暮らすための「暮らし方」について学びます。(ビデオ視聴)	公民館職員	1	7/24	木 昼	なし			

地図・連絡先は4ページの下段をご覧ください。

野 母 崎 文 化 セ ン タ ー									
	講 座 名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考	
主 催 講 座	春のパソコン講座	パソコンの基礎と基本的な操作を学びます。	公民館職員	8	5/7~ 6/25	水 14:00~ 16:00	8	テキスト料500円 申込:高浜地区公民館 (Tel.894-2001)	
	たかはまさるく ~春のみさき道を歩く~	ふるさとに伝わる歴史を学びながら春の野山を散策する。 高浜公民館→高浜ダム→金徳寺→正瑞寺→野中の延命水→高浜公民館	公民館職員	1	5/18	日 8:30~ 12:00	20	健康な方、歩きやすい服装、靴で参加 申込:高浜地区公民館 (Tel.894-2001)	
	樺島灯台まつり	ふるさとの資源である灯台を活かし、スケッチや鳥カルタ、ビンゴゲーム等の催しで春の一日を楽しく過ごします。		1	4/27	日 10:00~ 14:00	-	樺島バス停から灯台まで送迎あり お問い合わせ:野母崎樺島地区公民館(Tel.893-0501)	
自 主 成 人 講 座	講 座 名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考	
アロハ~ ホイホイ(楽しい)フラ	スローテンポの音楽でゆったりした踊りです。無理なく健康推進と体力づくりを目指します。	山口 孝子	月 3	4/2~	水 19:30~ 20:30	15	運動しやすい服装・タオル(体験見学もOK) 申込:脇野地区公民館 (Tel.893-0137)		

地図・連絡先は4ページの下段をご覧ください。

※ 講師の敬称は省略させていただいております。

三 和 公 民 館									
講座時間 = 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30 申込方法 = 往復はがき・窓口 (はがき持参) 申込多数の場合は抽選									
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	備 考	
主 催 講 座	健康体操	気持ちよく身体を動かしてみませんか?ストレッチ、筋力トレーニング等、元気に楽しくリフレッシュしましょう。	高比良順子	8	4/23~6/11	毎週水	昼	30	・体操が出来る服装(ジャージ運動靴・長いタオル・マット) ・申込締切=3/30(日)
	はじめてつくるお菓子づくり教室	初心者の方でも失敗なく作れるヘルシーなスイーツを紹介します。ランチにもなります。(パンケーキ、アフタヌーンティ等)	高比良依子	5	4/17 5/1 5/29 6/12 6/26	木	朝	20	・材料費2,500円(5回分) ・エプロン、三角巾、手拭持参 ・申込締切=3/30(日)
	スマートフォン教室A	らくらくスマートフォンの基本操作・メールの送受信・カメラ機能等、基本的な使い方を楽しく体験できます。(午前と午後は同じ内容です)	NTTドコモ九州支社ケータイ教室インストラクター	2	5/15~5/16	木・金	朝	20	・2日連続して参加できる方。 ・スマートフォンは公民館で準備 ・午前か午後どちらかをお選び下さい。 ・申込締切=4/30(水)
	スマートフォン教室B			2	5/15~5/16	木・金	昼	20	
	名作映画会	昔懐かしい名作映画を上映する予定です。	公民館職員	4	5/29 6/24 7/22 8/26	5月木 他は火	昼	30	・申込不要 ・公民館2階視聴覚室
	絵手紙教室	いろいろな物を素材に、手軽でぬくもりのある絵手紙へ気軽に取り組んでみましょう。日記の感覚で...	濱崎 彰	6	4/25~7/4	隔週金	朝	25	・講座使用の諸道具及び材料は、各自で準備(詳細は別紙チラシ) ・申込締切=3/30(日)
	いきいき健康学	心も身体も健康でいきいき過ごすために、様々な疾患に関する知識や治療方法、日常生活の注意などについて、市民病院の専門医をはじめとする方々から学びます。	市民病院の専門医ほか	4	4/25 5/30 6/27 7/25	金	昼	30	・各回ごとに、窓口あるいは電話、FAXで申込ください。 ・申込締切 ①4/22(火) ②5/27(火) ③6/24(火) ④7/22(火)
囲碁教室(子ども)	囲碁の基本を学び、対戦をとおして囲碁のもつ楽しさと勝負の厳しさを学びます。合わせて、礼儀を学んで、仲間づくりをします。	深堀 暢師	10	5/10~10/18	隔週土 8月は 休み	朝	20	・対象:小学校1~6年生男女児童 ・申込締切=4/30(水)	
自 主 成 人 講 座	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	受講料 備考
	薬草で健康	野山を探索して薬草についての基本を学び、自分や家族の健康管理に役立てましょう。	古野 節子	5	4/15 4/22 5/13 5/20 5/27	毎週火	朝	20	2,000円(5回分) ・現地研修有(交通費自己負担) ・申込締切=3/30(日)
	春から夏のガーデニング・手品	春から夏の草花や野菜の播種、育て方、土作り等を基礎から学びます。また、とても楽しい手品の実演もあります。	市田 紀代治	6	4/24~7/3	隔週木	昼	20	2,400円(6回分) ・材料費は自己負担(少額) ・申込締切=3/30(日)
パソコン入門講座 ~初心者のためのワード講座~	初心者向けのワード入門講座です。各種文書作りやワードアート、クリップアート等の仕方を学びます。	長崎市シルバー人材センター指導員	①4 ②4 8	①7/8~7/11 ②7/15~7/18	①②とも ワード 火~金	朝	①②とも 14	5,200円(8回分) ・テキスト別途900円 ・最少参加人数①②とも10人 ・申込締切=28(土) ・①②のどちらか受講の場合は、受講料半額(2,600円)	

地図・連絡先は5ページの下段をご覧ください。

琴 海 文 化 セ ン タ ー									
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	備 考	
主 催 講 座	《琴海南部文化センター出前講座》 暮らし活き生き琴海塾	知って得する生活習慣病予防講座。内容は、5月「①病気の予防について」、6月「②運動習慣について」、7月「③食生活を見直そう」	長崎市職員	3	5/14 6/18 7/16	水	昼	なし	講座時間 13:00~14:30 会場 琴海南部文化センター
	《琴海南部文化センター出前講座》 囲碁講座	囲碁の基本や基礎知識を学ぶとともに、仲間との実際の対局をとおして囲碁のルールと基本的なテクニックを学びます。	柏木憲一郎 ほか	3	5/14 6/18 7/16	水	昼	30	講座時間 14:45~16:15 会場 琴海南部文化センター
	《琴海さざなみ会館出前講座》 暮らし活き生き琴海塾	身近な学習の場として開設します。内容は、5月「長崎のむかし話」、6月「琴の演奏で歌いましょう」、7月「高齢者の健康づくり」	古賀智鶴子 ほか	3	5/20 6/20 7/22	火 金 火	昼	なし	講座時間 13:30~15:00 会場 琴海さざなみ会館
	《高齢者講座》 琴海ふれあい夢大衆	生活に役立つ一般教養や知識等を学びます。内容は、5月「省エネと熱中症予防」、6月「長崎のむかし話」、7月「スクエアダンス」、8月「名作映画鑑賞会」	九州電力ホームアドバイザー ほか	4	5/23 6/25 7/25 8/20	金 水 金 水	朝	なし	講座時間 10:00~12:00 5/23(金)は琴海キラリ女性塾と合同開催
	《女性講座》 琴海キラリ女性塾	生活に潤いを与える学習の場とするために開設します。内容は、5月「省エネと熱中症予防」、6月「ガーデニング講座」、7月「日本赤十字社出前講習会」、8月「ハン講座」	古賀 貞夫 ほか	4	5/23 6/6 7/4 8/1	金	朝	なし 30 30 20	講座時間 10:00~12:00 材料費が必要な場合があります 詳細はお問合ください。 ※8/1は9:30からです

地図・連絡先は5ページの下段をご覧ください。

## 公民館講座の申し込みについて

※ 特定の無い講座については次の方法で申し込みをしてください。

- 申込期間 **平成26年3月1日(土)~3月31日(月)** (3月31日消印有効)  
窓口でのお申し込みは、休館日をご確認のうえ、ご来館ください。
- 決定通知 申し込み多数の場合は**抽選を行い**、結果は申し込まれた方全員に『はがき』でお知らせします。  
抽選は公平に実施されますが、抽選方法等の詳細は各公民館へお問い合わせください。
- 主催講座と自主成人講座について
  - 「主催講座」の受講料は無料ですが、**材料費や交通費・入館料の実費は必要**となります。  
なお、欠席や途中キャンセルによる材料費は返納できません。
  - 「主催講座」「自主成人講座」ともに講座は「ながさき県民大学連携講座」(市民優先)です。
  - 「自主成人講座」は、開設までのお世話を公民館が行う市民による「**自主講座**」となります。
  - 「自主成人講座」の費用は、公民館が部屋の使用料、冷暖房料を負担しますが、材料費・交通費等の実費のほか**受講料(講師への謝礼)が受講者の負担**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。)なお、欠席や途中キャンセルによる受講料・材料費は返納できません。
- 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。  
また、**長崎市のホームページ**でもご覧になれます。  
(<http://www.city.nagasaki.lg.jp/>)
- 申込方法 一つの講座ごとに、1枚の『往復はがき』で、それぞれの公民館あてにお申し込みください。  
(公民館で直接申し込み時は、決定通知用として『はがき』をご持参ください。)

「往復はがきをご利用の場合」

往信用表面	返信用裏面(公民館記入)
<input type="checkbox"/> 往信 <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 長崎市〇〇公民館 御中	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
返信用表面	往信用裏面
<input type="checkbox"/> 返信 (あなたのお名前)	長崎市〇〇町〇番〇号 (あなたの住所) 様 1. 希望講座名 2. 氏名(ふりがな) 3. 性別・年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号