

平成26年度

秋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				
							受講料	備			
成人講座	mamaごはん mamaたいむ2	若いママたちと楽しく料理に取り組んだり、アロマテラピーでリラックスしたり、子育てについてのお話を聞いたり、情報交換が出来る講座です。	坂本 洋一 ほ か	4	10/31 11/7,14,21	金 朝	20	おおむね 20～40 代女性、 材料費 1,800 円 (3 回分) 1歳以上託児あり (要事前申し込み)			
	絵本の読み 語り教室	母親のはじまり、絵本のはじまり…市立図書館の講師より読み語りに関する話を聞いたり、講師による読み語りを聞いたりします。また絵本の遊び方やわが子への読み語りを学びます。	市立図書館 職員 ぼ か	3	11/5,12,19	水 朝	20 組	未就学児と保護者のペアで			
	楽しいクリスマス会	大学生と一緒に楽しい歌を歌ったり、クリスマスにちなんだ物作りに取り組んだりして、みんなと一緒に楽しいひと時を過ごしてみませんか。参加されるお父さん、お母さん、大学生に子育ての体験談等お聴かせください。	純心大学 児童保育 学科の学生	1	12/14	日 昼	30 組	未就学児と保護者のペアで 材料費 200 円			
	英語でガイド ～長崎内～	国際観光都市長崎は大型客船も寄航し、外国の観光客が多く訪れる街です。そこで、外国の観光客から、観光名所や道を尋ねられたときの対応の仕方等、生きた英語を学ぶ講座です。	デビー・黒岩	5	10/30、 11/6,13、 20,27	木 14:00 ～ 16:00	30				
	夢をカタチにする ためのとっておきの方法	「定年後のかっこいい起業術」を知りたいあなたや「何か始めてみたい」が、その第一歩がわからないあなた。実際に夢をかなえた方々や団塊シニア世代のセカンドデビューを応援しているコーディネーターを講師に招いて、あなたの夢をカタチにするきっかけ作りをお手伝いします。	井手 達夫 ほ か	3	11/17、 12/8,15	月 昼	20	資料費 360 円			
	楽しい歌声	一人より二人、二人より三人…発声の基礎を学びながら仲間と歌う楽しさを味わいましょう。	後藤 美樹	5	11/13,20、 11/27、 12/11,18	木 昼	60				
	文学庵へようこそ!	作品発表後100年ぶりに再び新聞連載された夏目漱石の「こころ」。100年という歳月を経た「こころ」を多角的に読み解き、味わいます。	上出 恵子	4	11/11,18、 25 12/2	火 朝	30				
	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。事情により計画変更の場合もあります。9/20…オペラ座の怪人、10/25…三十九夜、11/15…恐喝(ゆすり)、12/20…落ちた偶像、1/17…三つ数えろ、2/21…環境に関する映画、3/21…そして誰もいなくなった	解説者 中央公民館 職員 ぼ か	7	9/20 10/25 11/15 12/20 1/17 2/21 3/21	土 14:00 ～ 16:30	先着 70	申込み不要 開場 13:00			
	西部劇 映画まつり	昔懐かしい西部劇の名作をご覧になってはいかがですか。11/1…荒野の決闘 11/12…真昼の決闘 11/19…平原児 11/26…シェーン	解説者なし	4	11/1,12、 11/19,26	土 14:00 ～ 16:00	先着 70	申込み不要 開場 13:00			
	国の財布のはなし	「社会保障と税の一体改革」、「金融トラブル被害にあわなために」、「長崎県内の経済情勢と長崎県内の国有地について」など身近なお金に関する講座です。	長崎財務 事務所職員	3	11/12,19、 12/3	水 昼	60				
	知れば安心! 暮らしの中の法務局	高齢化社会の今日、相続や遺言、成年後見制度に関する知識は必要不可欠。その他、登記のこと、土地の境界紛争の解決など「法務局の仕事」を通して、暮らしに役立つ法律知識を楽しく詳しく紹介します。	法務局職員	3	11/11,18,25	火 昼	60				
	市民病院 健康講座	毎月一回、健康な生活を送るために必要な、疾患に関する知識や、治療法、日常生活での注意事項などを長崎市民病院の専門医やスタッフの方々から学びます。	長崎市民 病院の 専門医ほ か	4	9/13 11/8 12/13 1/10	第2 土 朝	70				
	高齢者講座 いきいき青春ライフ(朝)	省エネ、ストレッチ、環境問題、生涯学習、人権教育、科学館見学など毎回違う内容で、新しい出会い、ふれ合い、語り合いながら、生きがいを探る講座です。主な内容は(朝昼同じ内容です。どちらかをお選びください)	進藤 隆彦 ほ か	6	10/29 11/5,12、 11/19,26 12/10	水 朝	70	60歳以上の方対象 (朝、昼同じ内容、どちらか希望を 明記)			
	高齢者講座 いきいき青春ライフ(昼)			6	10/31 11/7,14、 11/21,28 12/12	金 昼	70				
	青年講座	おとなアラ カルト 2014 (A)	「おとな」になっていくうえで、自主性を高めながら、マナーやおもてなし、教養、スキルアップを学んだり、コミュニケーションを高め、外向きになれるような講座をアラカルト形式で開催。	柴田 健一 ほ か	6	10/27 11/17,24 12/8,15,22	月 夜	20	18歳 のおおむね 30歳代の方 ※初日に必ず参加できる方※ (A) (B) 重複申し込みも可能ですが、別々に申し 込みください ※ 11/24 は振替休日 ※ 材料費がかかるものもありますので、詳 しくはお尋ねください。(最大で2,000円)		
おとなアラ カルト 2014 (B)		(A) 演劇、美文字、ウチカフェ、ファッション、まちづくりなど (予定) (B) 演劇、アロマ、スムージー、大人 JAZZ、まちづくりなど (予定)		6	11/6,13、 11/20,27 12/4,11	木 夜	20				
やさしい夕食の 時間 (初級料理)		仕事・学校帰りは疲れて料理できない、飲み会が続いて体にいい料理も食べたい、旬の食材も取り入れ食材を知りながら、皆さんで作って一緒に食べる、手軽で体にもやさしい料理の講座。	坂本 洋一	4	9/11,25 11/11,25	木 夜 火 夜	20	材料費 2,000 円			
長崎を、撮る。 (初級デジカメ)		「観光客が来なくなるような長崎」をテーマに街歩きをしながら実際に写真を撮りながら、構図・被写体の見せ方などのデジカメの基本的な使い方を学んで、長崎を知り、カメラを知り、興味・自主性を高める。写真はスライドショー形式でホームページにアップ予定で、長崎の観光にもつなげる。	松尾 順造	6	9/2,9,16 9/23,30	火 夜	10	館外あり ※ 8/20 (木) 申込締切 ※ 23日は祝日で日中に開催ほか、 受講生の都合のつく土日1回を追加			
韓国の歩き 方 (初級韓国語 & タウン情報)		ソウル・長崎直行航空便の就航でより身近になった韓国をピックアップして、実践的なトラベル韓国語と、タウン情報やカルチャーをミックスした講座を開講。講師は流行に敏感な留学生。	陳 善	8	10/29 11/5,12、 11/19,26 12/3,10,17	水 19:00 ～ 20:30	10				
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		
	らくらく健康 ストレッチ	毎日を元気に過ごしたいあなたに最適です。まず体に無理のないストレッチから始めてみませんか?	野口 信貴	6	11/4,11 11/18,25 12/2,9	火 昼	50	1,000 円			
	シェイプアップ エクササイズ教室 (60歳以下)	目頃運動不足を気にされているみなさん、体力向上をめざしてシェイプアップエクササイズに挑戦されてはいかがですか?	野口 信貴	3	12/4,11,18	木 夜	30	1,000 円			
	はじめての厨房 ～男の料理～	料理の基本を大切に「包丁の持ち方、ごはんの炊き方からはじめましょう!自立の第一歩は料理から。	堂下 真弓	3	11/12,19,26	水 朝	20	1,200 円	成人男性 (初心者優先) 材料費 1,800 円 (3 回分)		
	長崎散歩～ 龍馬ゆかりの 地を歩く～	坂本龍馬が長崎入りして150年となる年に、長崎市内に点在する坂本龍馬ゆかりの地を歩いてみませんか。	船津 義海	5	9/24 10/1,15、 10/22,29	水 昼	30	1,500 円	初回館内 講座後、館外。 2回目以降、集合・解散館外。 材料費 1,800 円 (3 回分)		
	フラダンス	夕方の趣味の時間を心から楽しめて、笑顔で健康になるフラダンスを踊りませんか。基礎となるベーシックステップをいねいに指導します。 (運営:中央公民館自主学習グループ アロハ・ポー・ソウ)	緒方 雅美	6	11/7,14 11/21,28 12/12,19	金 夜	20	2,000 円	用意するもの: 踊りやすい服装		
	将棋～初心者 の指導と対局～	初めての方にも将棋の基礎から駒の進め方、次の一手までやさしく、わかりやすく教えます。脳の活性化にもなるので、仲間と一っしょに楽しみませんか。 (運営:中央公民館自主学習グループ 将棋愛好会)	岸川 満	6	11/5,19 12/17 1/7,21 2/4	水 朝	20	3,000 円	テキスト代 1,080 円 (希望者のみ)		
	和服に親しむ	普段着のきものから晴着までの着装と、その帯結び、きもの知識、きもの姿のマナーと学びませんか。 (運営:中央公民館自主学習グループ 友禪)	橋本 輝子	7	11/4,11、 11/18,25 12/2,9,16	火 昼	20	2,800 円			
	日常に使う 筆文	のし書きや芳名帳など、ふとした時に必要な小筆。手書きの年賀状、暑中見舞いなど書けるように学習してみませんか。 (運営:中央公民館自主学習グループ 五五会)	西川 秀鳳	3	11/5,12,19	水 夜	20	2,000 円	用意するもの: 硯 (すずり) または小皿		
	親子習字教室	小学生(低学年)と父母の学習となります。文字(漢字)の基礎練習とひらがなの基礎練習です。 (運営:中央公民館自主学習グループ えひも会)	森崎 泰教	2	11/1,8	土 昼	10 組	1,500 円 (1人分)			
	巨匠たちの 映画	「巨匠」と呼ばれる6人の映画監督の個性と映像テクニックの基本を学ぶことで映画の見方を深めてみませんか。 ①スピルバーグ②ヴィスコンティ③フェリーニ④黒澤 明⑤小津安二郎⑥溝口健二 (運営:中央公民館自主学習グループ ミュースの会)	西村雄一郎	6	11/5,19 12/10,17 1/14,21	水 夜	25	4,500 円 (学生 3,000円)	一般		

地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。 ※2014長崎がんばらんば国体の実施のため、市民会館が一部使用できない時期があるので、ご了承ください。

※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

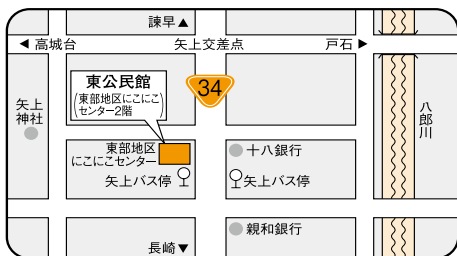
講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考	
楽しいものづくり	消しゴムはんこづくり	岡村 小張	1	9/22	月 朝	20	材料費 1,500円 ※託児なし	
	多肉植物の寄せ植えと小物づくり	藤川 恵美	1	10/16	木 朝	25	材料費 1,000円 ※託児なし	
歴史探訪 ～東長崎地区の巨木を訪ねて～	東長崎周辺の、巨木・名木を訪ね歩きながら、自然の偉大さを感じ、矢上を中心とした街道にまつわる歴史、文化を学びます。	織田 武人	4	9/16、30、10/14、28	火 朝	25	1回目は東公民館で研修後、現地研修 2回目からは現地研修 交通費は自己負担	
パステルアートを楽しもう	パステルを削った粉を指などにつけて描きます。幻想的な表現ができ、絵が苦手な方でも新たな発見があります。	徳永 玲子	2	10/21、11/4	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～秋の自然を満喫！～	山登りの服装や心構え等登山の初歩から学び、山登りの魅力にふれ、秋の自然を満喫しながら楽しく登ります。	杉山 義昭	3	9/24、10/8、22	水 朝 昼	30	講座時間 10:00～15:00 現地研修 登山ができる服装 弁当持参	
フランス・スイーツ ～お菓子づくり～	フランス菓子作りを学んで、フランスを思い浮かべながら、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	9/25、10/2	木 朝	24	講座時間 9:30～11:30 材料費 1,200円(2回分) ※託児なし	
男のこだわり ～人生を豊かに～	日常生活にほっとする時間を持つて心豊かな生活を送るために、お酒のおいしい・健康的な飲み方やコーヒーのおいしい立て方を学び、さらにそば打ちとそばを使った料理を体験します。	松尾 史朗 ほか	3	9/19、26、10/3	金 朝	20	材料費 1,100円 (コーヒー:300円 そば打ち:800円)	
長崎散策～旧長崎の町に思いをさせて～	ロマンの町長崎の旧跡を訪ねて、当時の様子を思い浮かべながら歩きます。	陸門 良輔	3	9/12、19、26	金 朝	25	現地研修 交通費は自己負担	
楽しいデジカメ教室	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	10/24、31、11/14、21	金 朝	20	デジタルカメラ各自持参	
らく、楽 旅行・日常英会話	気軽に英会話ができるように、旅行・日常英会話の基礎を楽しく学びます。	ヤマック・パスカル	6	9/19、26、10/3、10、24、31	金 夜	20	講座時間 19:30～20:30	
フランス語に親しもう	日常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	11/14、21、12/5、12/12	金 夜	20	講座時間 19:30～20:30	
現川焼を楽しもう ～窯元で現川焼をつくらう～	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	9/13、20、27	土 朝	7	3回とも現地研修 場所:現川土窯窯 材料費 3,000円(3回分)	
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学び、「長崎県ムービーアワード」に投稿し、地域情報発信を行います。	シルバー人材センター	1	11/22	土 朝 昼	14	講座時間9:30～16:30 無料 休憩12:00～13:00(昼食は各自でおとりください。) ※地域の映像を撮影したものをUSB等に保存して持参してください。	
《高齢者講座》 元気かばい! Part 2	「元気アップ体操」「楽しい歌」「太極拳」、「ゲームや遊び」「電気省エネ講話」で、心身のリフレッシュを図ります。	篠原 教子 ほか	8	9/10、17、24、10/1、8、15、22、29	水 昼	45	運動できる服装	
《女性講座》	おしゃれトッピングプレート～お野菜たっぷりのランチプレート～	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! ちょっとしたおもてなしを学びます。	加藤 奈美	2	9/8	月 朝	20	材料費 1,000円(2回分) ※託児なし
	アロマヨガで心と体をリラックス	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	9/24、10/8、22	水 夜	20	材料費 650円
《こども講座》	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	9/27、10/25、11/22、12/6	土 朝	20	保護者の参加可 対象:小学3年生～中学1年生
	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	9/20、10/18、11/15、12/20	土 朝	なし	幼児(保護者)など、参加自由
	子どもクッキング～まんじゅう作りに挑戦～	肉まんじゅうづくりの体験を通して、食について学ぼう。	山口 裕子	1	10/4	土 朝	25	材料費 一人400円 対象:小学生1～3年生は保護者同伴
KIDS えいご	オーストラリアやニュージーランド、ロシアの話をまじえ、英会話の基本練習を行います。	廣佐古俊之	3	10/11、25、11/1	土 朝	20	対象:小学校高学年 講座時間10:30～12:00	
《家庭教育学級》子育て広場	子育て中の人の交流を通して、子育て中の不安や悩みを少しでもなくして、子育てを楽しみます。	原口 光美 ほか	5	9/4、18、10/2、16、30	木 朝	親子15組	講座内容によっては保育あり(1歳児以上) 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	10/11、12/13	土 昼	なし	開始時間 14:00～ 原則 偶数月の土曜日 申込不要
	《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	3	9/12、10/10、12/12	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
	《子ども講座》子どもシアター	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	9/20、10/18、12/20	土 昼	なし	原則 第3土曜日 幼児・小学生(保護者)など 申込不要(参加自由)

講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	受講料	備 考
フラワーアレンジメントを楽しもう	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	9/29、10/20、11/10	月 朝	16	1,600円(3回分)	材料費1,800円(3回分) ※託児なし
茶道のたしなみ	お抹茶体験と茶道の歴史を学びます。	池田 直子	3	10/14、28、11/11	火 昼	10	2,000円(3回分)	講座時間 13:00～16:00 材料費 1,500(3回分)
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。	扇橋光インストラクター	5	9/30、10/14、21、28、11/4	火 昼	14	3,240円(5回分)	パソコンは公民館用 テキスト代 540円 (最少催行人数10人)
パソコン教室～ワードの基礎を深めていこう～	基礎講座で、初めてワードを使う方でも、初歩からやや難しい文字の入力・応用まで安心して楽しく学べます。	シルバー人材センター	6	9/11、18、25、10/2、9、16	木 昼	14	3,600円(6回分)	パソコンは公民館用 テキスト代 1,260円
楽しい絵手紙	絵手紙の描き方の基礎を学び、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年賀状を送ってみてはどうでしょう。	國分 洋子	5	9/12、19、26、10/3、10	金 朝	20	2,000円(5回分)	材料費 500円 絵の具等は各自で持参
おいしい手づくりパン教室	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、パン作りが楽しくなります。	山口 裕子	4	9/12、10/10、11/14、12/12	金 朝	25	1,500円(4回分)	講座時間 9:30～11:30 材料費 1,600円 エプロン、三角巾、手拭き持参 ※託児なし

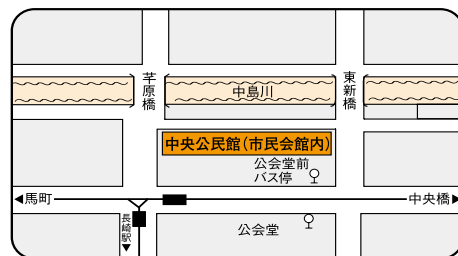
地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。



長崎市西公民館
☎(861)5919 FAX(861)5926
〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号(三交電機裏)



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)

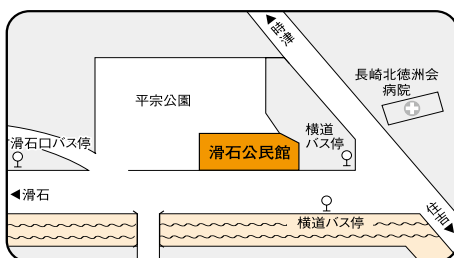


長崎市中央公民館
☎(825)1948 FAX(820)2605
〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(市民会館内)

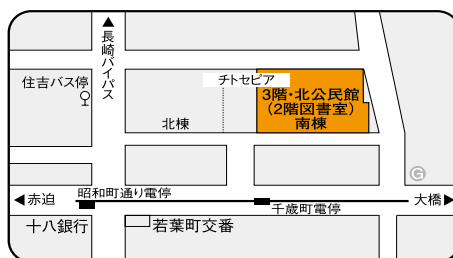
※講師の敬称は省略させていただいております。

西 公 民 館		講座時間 朝10:00～12:00 昼13:30～15:30 (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	
主	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	9/24～11/5	水 朝	20	材料費3,600円(6回分) 10/8は休講	
	歴史文化探訪～幕末・維新ゆかりの場所・人をたずねる～	長崎の歴史を振り返り、長崎に残された明治産業革命遺産や幕末・維新ゆかりの場所や人を探訪しましょう。	船津 義海	6	9/25～11/13	木 朝	30	現地研修 交通費は自己負担 10/9, 11/6は休講	
	デビ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。今から始めてみようという方を対象とします。	黒岩デビー	6	9/26～10/31	金 夜	20	講座時間 18:30～20:30	
	しあわせランチA しあわせランチB	ガスコンロの多様な機能を上手に使っておいしいランチを作りましょう	西部 ガス スタッフ	1 1	10/24 11/14	金 朝 金 朝	20 20	材料費500円 講座時間 10:30～13:30	
催	ギターと歌の午後のひととき	懐かしいギター演奏と心地よい歌声をお届けするふれあいコンサートです。	山口 修 山口 純子	1	11/28	金 昼	100	会場は講堂 講座時間 14:00～15:30 13:30開場 電話申し込み	
	《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	9/20～10/25	土 朝	20	材料費3,600円(6回分)	
講	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	10/4	土 朝 土 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。	
	ワードで年賀状作り	ワードを使って年賀状を作りましょう。文字入力ができる方を対象とします。	支援ボラ ンティア	2	11/4, 11	火 朝	14	教材は講師が準備します。 公民館のパソコンを使用します。	
	朝のスマートフォン教室	スマートフォンについてどんなことができ、自分にも使えるのかなど体験しましょう。朝・昼を選んでください。初めての方を優先します。	NTTドコ モ九州ケ ータイ 教室イン ストラク ター	1	10/16, 17	木 朝	20	スマートフォンは公民館で 準備します。最少催行人 数8人講座時間 朝10:00～12:00 昼13:30～15:30	
	昼のスマートフォン教室			1	10/16, 17	木 昼	20		
	《高齢者講座》 のびのび健康学	心と体の健康について、医師や看護師、管理栄養士などから幅広く学びます。家庭でできる体操をしたり、なつかしい歌を歌ったり映画を見たりしながら、これからの健康づくりについて学びましょう。	市民病院 医師 他	10	9/16～ 12/2	火 昼	25	60歳以上 体操の時は 運動ができる服装と靴、 歌いたい歌があれば記入 ※10/7休講	
	《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、実際に生かしましょう。	長井ありさ	6	9/26～ 10/31	金 朝	20	最終回は近くの幼稚園で 読み語りをする予定です。	
	《青少年講座》 手作り遊びを楽しもう	竹馬に乗ったり、竹トンボを飛ばしたり、ぶんぶんごまを作って回したりしてみんなで楽しみましょう。	北川 正孝 ほか	1	9/27	土 朝	50	電話受付順(氏名・学 校・学年・電話番号) 締切9月20日	
	《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して子どもたちにお話の楽しさを味わわせます。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	9/18, 10/16, 11/20, 12/18	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	
	座	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	5	9/30～ 11/4	火 朝	25	1,600円 (5回分) 教材は講師が準備し ます。※10/7は休講
		つるでカゴ作り	つる(葛)を使って、小判型のパンカゴを作りましょう。	永留 正二	3	9/30 10/1 10/2	火 水 木 朝	20	1,200円 (3回分) 材料は講師が準備し ます。軍手、剪定 ばさみ、ドライバー(マ イナス)、ゴミ袋(大)
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。操作ができたなら年賀ハガキづくりをしましょう。	長崎市シル バー人材 センター	7	9/24～ 11/12	水 朝	14	テキスト代1,296円 「よわかる初心者のため のワード2007」使用 ※10/8は休講	
健康リフレッシュ体操		さわやかな音楽にのって、頑張らば体操や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	10/1～ 12/17	水 昼	25	3,000円 (10回分) 動きやすい服装と 室内運動靴 10/8, 11/26は休講	
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	10/24～ 11/28	金 朝	14	2,808円 (5回分) テキスト代 972円 最少催行人数10人 ※合計3,780円 11/7は休講	
中国語を楽しむ		中国語会話の基礎を学び、簡単な日常会話を仲間と一緒に楽しみましょう。	りょう ゆ 梁 瑜	8	10/2～ 11/27	木 朝	25	2,400円 (8回分) 教材は講師が毎 回準備します。 10/9は休講	
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	9/10～ 11/19	水 朝	20	3,000円 (10回分) 動きやすい服装と 室内運動靴 最少催行人数5人 10/8, 11/26は休講	
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	10/17～ 11/14	金 朝	20	1,600円 (4回分) 現地研修 交通費自己負担 11/7は休講	
楽しい写真教室		写真の撮り方や表現の仕方、写真が写る仕組み、またフォトレタッチとプリントの実演など、デジタル写真の基礎講座です。各自が実際に撮った写真を持ち寄り、解説します。	鶴沼 享	10	9/13～ 11/22	土 朝	15	3,000円 (10回分) カメラは各自持参 最少催行人数8人 現地研修の場合の 交通費等は自己負 担 ※11/8は休講	

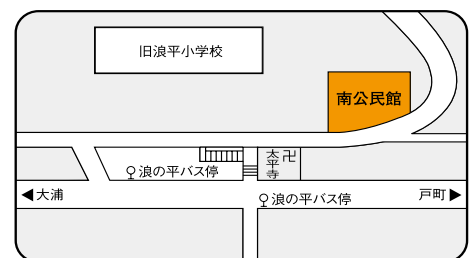
地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。



長崎市滑石公民館
☎(856)3751 FAX(856)3857
〒852-8061 長崎市滑石2丁目8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(チトセピア南棟3階)

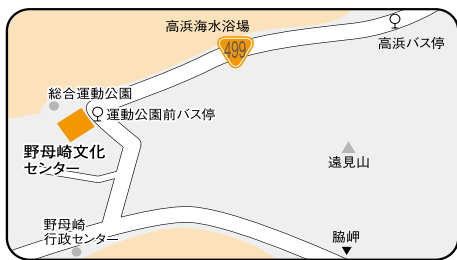


長崎市南公民館
☎(825)0295 FAX(825)0294
〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号(浪の平バス停上)

※講師の敬称は省略させていただいております。

南 公 民 館			〒850-0936 長崎市浪の平町7-19 (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				
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	備 考		
主 講 座	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	9/16 ~ 10/28	火 朝	25	材料費:3,500円(5回分) ※9/23は祝日、10/7は休み	
	タブレット教室 A	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く体験できます。	NTT ドコモ九州支社 ケータイ教室インストラクター	1	11/12	水 朝	15	・タブレット教室は、A・B・Cとも同じ内容で、午前・午後の連続受講です。昼食は各自でご用意ください。 ・タブレットは公民館で準備。 ※申し込みは、AかBかCで選んでください。(最少催行人数10人)	
	タブレット教室 B		1	11/13	木 朝	15			
	タブレット教室 C		1	11/14	金 朝	15			
南山手の文学館	各地にある総合文学館を代表す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	10/17 ~ 11/14	金 昼	30			
催	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。	山口広助ほか	5	10/31 ~ 11/28	金 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。	
講 座	《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。	市民病院薬剤部長ほか	12	9/10 ~ 12/3	水 朝	60	60歳以上対象現地研修あり※10/8は休み(交通費自己負担)	
	《女性講座》 家庭でできるおいしいパンづくり A	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	10/15 10/22 10/29	水 朝	25	材料費:1,200円(3回分) 一時保育あり。(12時まで)ただし、1歳以上(要申込み)※申し込みの際はAかBで選んでください。	
	《女性講座》 家庭でできるおいしいパンづくり B			3	10/17 10/24 10/31	金 朝	25		
	《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	4	10/11,25 12/6,20	土 朝	小学生 20	材料費:500円(4回分)	
	《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 A ~鉱物の科学~	親子で楽しく、鉱物に関する実験をしながら、子どもたちに鉱物への興味・関心を高めます。	進藤 隆彦	3	9 /27 10/25 11/29	土 昼	親子 10組	材料費:1組3,000円(3回分) ※開催時間14:00~16:00 ※子供は小・中学生	
	《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 B ~分子模型講座:酸、アルカリ~	親子で楽しく、酸とアルカリの分子模型を作りながら、酸性とアルカリ性について学びます。		2	12/ 6 12/13	土 昼	親子 10組	材料費:1組2,000円(2回分) ※開催時間14:00~16:00 ※子供は小・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なります。	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	9/22 ~ 12/1	月 昼	25	1,000円(5回分)	※隔週の開催 ・材料費1,500円 ※11/3、24は祝日
	パソコン教室 [ワードの基礎力をUPしよう]	やや難しい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。賀詞やイラストの入った年賀状が作れるようになります。	長崎市シルバー人材センター 浜都 貞子	5	9/16 ~ 10/28	火 朝	14	3,000円(5回分)	テキスト代1,260円 最少催行人数8人 ※9/23は祝日、10/7は休み
	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 川島 盟三	5	9/16 ~ 10/28	火 昼	14	3,000円(5回分)	テキスト代1,260円 最少催行人数8人 ※9/23は祝日※10/7は休み
	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	10/2 ~ 11/20	木 昼	40	1,200円(6回分)	※開催時間 15:15 ~ 17:15 ※10/9、30は休み
	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	10/30 ~ 11/27	木 朝	30	1,350円(5回分)	※館内研修
	身近な植物に親しもう	秋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	9/18 ~ 10/30	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 ※10/9は休み
	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 田畑 輝親	5	9/27 ~ 10/25	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 (最少催行人数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		
主	楽しい英会話 (A)	本場の英語を用いて、簡単な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	9/22～10/27	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。定員を超えた場合は、春の講座と同じ内容ですので、未受講の方を優先します。※ (A) 10/13は休み	
	楽しい英会話 (B)			5	9/26～10/24	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。今回は諏訪神社を起点にして散策します。(コースには坂や階段の上り下りがあります。)	山口 広助	4	10/14～11/4	火 昼	30		
	長崎歴史探訪 (B)			4	10/16～11/6	木 昼	30		
催	米粉を使った料理体験教室	米粉の特長を活かしたいろいろな料理を作ります。米粉ならではの食感が味わえます。	川端 秀美	2	10/15 10/22	水 朝	20	講座時間10:00～13:00(試食、片付けを含む) 材料費1,200円(2回分)	
	古典文学に親しむ～「徒然草」Ⅶ・「方丈記」Ⅰ～	複眼的思考の名著『徒然草』と、無常観を根底に、中世文芸史の核、鴨長明の作品を鑑賞しましょう。	永嶋 寛延	5	10/1～10/29	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「徒然草」第24段から「方丈記」を学習します。初めての方は応募できます。	
	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、カメラ機能など)	NTTドコモ九州支社 ケータイ教室 インストラクター	2	10/1 10/2	水 朝	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。定員を超えた場合は、春の講座と同じ内容ですので、未受講の方を優先します。	
	簡単に使えるスマートフォンの体験教室 (B)			2		木 昼	20		
	北公民館ロードショー	昔なつかしい映画を上映します。なお、事情により内容を変更する場合があります。9/17 シャレード、10/15 シェーン、11/19 雨に唄えば	公民館職員	3	9/17,10/15 11/19 毎月第3水曜日	昼	定員なし	北公民館視聴覚室 申込不要	
	デジタル写真基礎講座	デジタルカメラの基礎を学び、パソコンの活用も目指します。	前波 政昭	5	10/23～11/20	木 昼	22	デジタルカメラ持参、プリント代200円 定員を超えた場合は、春の講座と同じ内容ですので、未受講の方を優先します。	
	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	10/11～11/8	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。	済生会長の 専門スタッフ	4	9/20～12/20 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、日々の生活を楽しく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。	長崎県警察本部 ほか	6	9/30～11/4	火 朝	80	おおむね60歳以上が対象	
	《家庭教育学級》 育 児 で 育 自	子育てについて、講師といっしょに楽しく語り合います。体を動かしたり、楽しくおやつを作るなど毎回内容が異なる講座です。(記児あり)	黒田田鶴子 ほか	6	9/18～10/23	木 朝	20	0歳～5歳くらいの子の保護者が対象。おやつ作り材料費300円。講座時間10:30～12:00 5回目は10/15(木)開催です。	
	座	(家庭教育学級) 子 育 て 交 流 会	遊びをととして他の親子との交流を深めましょう。	山本 和美 ほか	8	毎月 第3水曜日	朝	親子 30組	就園前児童とその親・家族が対象※10、11、2月は休み 申込不要
地域ふれあい広場		季節の行事にちなんだ昔からの遊びやクッキングなどを地域の人たちと楽しみ、ふれあいを深めます。	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	朝	定員なし	小中学生が対象。申込不要。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限あり。講座時間9:30～11:30※8、1月は休み	
(読み語り教室) チトピーお話のへや		絵本や紙芝居、パネルシアターなど、親子で読み語りを楽しむ1時間です。	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	
自 主 成 人 講 座	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	10/7～11/11	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。定員を超えた場合は、春の講座と同じ内容ですので、未受講の方を優先します。
	GoGo! 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。経験者も歓迎!	深堀 暢師	6	9/30～11/4	火 昼	20	2,400円(6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)
	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	9/17～11/5	水 朝	14	4,800円(8回分)	テキスト代1,000円(最少催行人数8人)
	大人も折り紙で遊ぼう	指先と頭を使って簡単に折れる折り紙にトライしましょう。	福田 澄子	5	9/24～10/22	水 昼	25	1,600円(5回分)	材料代350円(最少催行人数10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! 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	9/18～11/6	木 昼	24	1,800円(6回分)	ゲーム代、貸し代は受講料に含まれます。(会場:長崎ラッキーボール) 定員を超えた場合は、春の講座と同じ内容ですので、未受講の方を優先します。※10/9、16は休み
	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	9/19～11/14	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 ※10/17は休み
	みんなで歌おう	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	7	9/26～11/7	金 昼	90	630円(7回分)	テキスト代900円

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

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	曜日	時	定員	備考	
主	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。	吉原 徹	5	9/19~10/31	月金	朝	25	材料費 500 円	
	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	7	9/30~11/18	火	朝	24	材料費 700 円 習字道具一式（墨汁は使いません）	
	おいしいパンづくり	オーブンをを使って、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	10/22 10/29 11/12	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	
	名作映画を観る	懐かしい名作映画（禁じられた遊び・シェーン・ローマの休日）を鑑賞します。	公民館職員	3	10/1 11/5 12/3	水	朝	20	無料	
催	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~	ハロウィン・クリスマス・お正月、それぞれにちなんだ作品を 3 回の講座で作ります。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	9 /25 10/23 11/27	木	朝	20	材料費 4,500 円 （3 回分）	
	健康ストレッチ講座	すっきりと気持ちよい毎日を過ごすために、ストレッチ体操で、健康で柔らかい体づくりに挑戦しましょう。	佐藤 晶子	4	10/10~11/7	金	朝	20	運動できる服・ヨガマット・タオル・飲み物	
	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。	浜本 明美	5	10/4~11/8	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	
	《高齢者講座》 生き生きライフ・アラカルト	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。金融トラブル対策・学問道楽のすすめ・スクエアダンス・電気省エネ・楽しい食卓づくりのヒントなど、学ぶ内容も豊富です。	長崎財務事務所 ほか	5	9/18~10/23	木	朝	24	無料 対象者 60 歳以上の方	
講	《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、健康の話・絵手紙入門・食卓の工夫法・笑いヨガ・長崎県の文化財など、学ぶ内容も豊富です。	長崎北徳洲会病院 ほか	5	10/14~11/11	火	朝	24	無料	
	《少年講座》 ガンバルマン教室	友だちと協力しながら、やきもの・人形劇・料理・科学実験・英会話などに挑戦します。	長崎市科学館 ほか	7	9/13~10/25	土	朝	24	材料費 1,000 円 （粘土代 500 円・親子料理代 500 円）	
	年間	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	9/4~11/20	木	朝	20	現在、開講中。 募集しません。
	講座	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）
座	講座	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 12月のみ第3月曜日
	講座	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	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。式見・檜山地区の史跡も訪ねます。	東 秀信 ほか	7	9/17~11/5	水	朝	25	700円 （7回分） 現地研修（交通費等自己負担） （最少催行人数 10 人）
		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	9/24~10/2	水 金	昼	14	3,000円 （5回分） 別途テキスト代 1,296 円 （最少催行人数 10 人）
秋の薬草		道端の薬草を観察し、野や山の散策を楽しみながら薬草の知識を学びましょう。	古野 節子	4	9/12~10/3	金	朝	20	1,600円 （4回分） 現地研修（交通費等自己負担） （最少催行人数 15 人）	
秋の野草		道端の薬草や植物を観察し、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	10/10~11/7	金	朝	20	2,000円 （5回分） 現地研修（交通費等自己負担） （最少催行人数 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	9/20~10/18	土	朝	50	1,000円 （5回分） （最少催行人数 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 14:00～15:00 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》 省工ネ講座	家庭において電気消費量を日常生活の中で、どうしたら減らすことができるかについて考える。	九州電力 アドバイザー	1	10/14	火 昼	30	申込期間 9/10～10/10 電話又は直接来館				
	初心者のための 健康山歩き。	初心者の人でも健康のために近隣の山を無理なく、楽しく誰でも、歩けるように設定した。	中村 義憲	6	10/7, 10/14 10/21, 11/4 11/11, 11/18	火 朝	20	申込期間 9/10～9/30 電話又は直接来館 1日保険料:100円				
	《成人》 映画と時代を考える	映画は時代を反映します。なつかしい洋画や人権啓発映画を…。映画の魅力を楽しんでください。(年6回のうち秋は3回)	公民館職員	3	10/21 12/16 2 / 17	火 昼	なし	申込不要				
	《成人》 布 あ そ び	布の切れ端などを利用して季節に応じた作品を作る。	三浦多千代	2	11/19 12/17	水 昼	15	申込期間 10/15～11/7 電話又は直接来館				
	《成人》 いきいき健康学	肺炎や呼吸器疾患の治療、最新の治療技術など最新のおはなし。質問にお答えします。	市民病院	1	2 / 10	火 昼	30	申込期間 1/15～2/3 電話又は直接来館				
	《成人》 人権啓発研修会	差別や偏見のない明るい地域社会を目指すため、身近な人権の課題について学習します。	一瀬 裕之	1	1 / 17	土 朝	なし	申込不要				
	《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っ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	3	10/11 12/13 2 / 21	土 朝	なし	申込不要				
	《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。	武次千津子	4	9/20, 10/18 11/15, 12/26	土 朝	15	申込期間 9/2～9/16 電話又は直接来館				
	《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。	浜田 勇	3	9 / 20 10 / 18 11 / 15	土 朝	15	申込期間 9/2～9/16 電話又は直接来館				
	《成人講座》 知って楽しむ秋の園芸	秋から冬にかけての用土、肥料、害虫病気の予防と冬越しの工夫を学びます。	福見 千松	3	10 / 9 11 / 13 12 / 11	木 昼	15	申込期間 9/16～10/2 電話又は直接来館				
《成人講座》 古地図と香焼	香焼を中心に古地図を元に台場、石炭および隠れキリシタンを学び、最後に探訪する講座です。	村崎 春樹	4	10/15 11/12, 11/26, 12/10	水 昼	15	申込期間 9/16～10/10 電話又は直接来館					
自 成 講 座	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。(秋は2回)	(進行) 武次 寛	2	11/14 1 / 16	金 夜	なし	申込不要 通信費等 500円				

外 海 公 民 館									講座時間 (原則) 朝9:30～12:00 昼13:30～17:00 夜 18:30～20:30 ※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	外海の自然と 歴史文化を訪ねる	外海地区に残る自然と歴史文化遺産をガイドのお話を聞きながら、訪ね歩きます。①彼岸花と大中尾欄田の歴史散策②福者次兵衛神父・次兵衛岩登山③黒崎地区キリスト教関連遺構施設訪問④神浦石の文化・石鍋探掘跡探訪登山	神浦ボラン ティアガイ ドの会ほか	4	①9 / 27 ②10/18 ③11 / 8 ④11/29	土 朝	15	①外海公民館集合②外海公民館集合(10:00～15:00です。昼食をご持参ください)③下黒崎地区コミュニティ消防センター集合④外海公民館集合※悪天候の場合、中止することもあります。				
	伝統文化の継承①	夏に快適な履物「布ぞうり」作り-体験活動を通して手作りの良さを再発見します。	綿部満須男	1	9 / 6	土 朝	15	材料費 500円程度				
	地産地消料理体験	外海産小麦粉を使ったパン焼き体験-手作りパンとともに昼食会	平 則子	1	10 / 4	土 朝	10	材料費 1,000円				
	外海の自然を詠う(短歌入門)	短歌初心者向け講座です。外海の自然を題材に短歌を創作します。	山川 洋一	1	11/22	土 昼	15	散策後、短歌を創作します。				
	名画鑑賞会	懐かしい名画を鑑賞します。①「シェーン」②「キリマンジャロの雪」③「禁じられた遊び」④「駅馬車」⑤「リオ・グランデの砦」	公民館職員	5	①9 / 5 ②11/14 ③12 / 6 ④1 / 24 ⑤2 / 7	金・土 昼・夜	15	①、②は金曜日 18:30～20:30 ③～⑤は土曜日 15:00～17:00				
	伝統文化の継承②	ミニ門松づくり-体験活動を通して伝統文化に親しみ、お正月を迎える準備をします。	松岡 均	1	12/20	土 朝	15	材料費 500円程度				
	《高齢者講座》 あらかぶ大学②	事故や事件の被害者にならないために気を付けることを学びます。	公民館職員	1	12/13	土 朝	15	DVDを視聴 出津地区公民館で開催				
	《青少年講座》 みんなで合唱	合唱を通して楽しい仲間づくりや地域の人々とのふれあいをめざします。	本多 桃代 ほか	12	9月～3月 の原則第1・3土曜日	土 朝	15	合唱だけでなく歌遊びなどを取り上げる予定です。				
	人権啓発研修会	メディアの中に潜む人権侵害、特にいじめについて考えます。	メディア安全指導員	1	2/21	土 昼	15	子育て中の方々にぜひ参加してほしい研修会です。				

野 母 崎 文 化 セ ン タ ー								
	講座名	内 容	講 師	回数	期 間・曜日・時間	定員	備 考	
主 催 講 座	秋のパソコン講座	名刺やラベルを作りながらパソコンの操作を学ぶ。	公民館職員	8	11/5～ 12/24	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)
	秋の高浜さるく	ふるさとに伝わる歴史を学びながら秋の野山を散策する。高浜公民館→古里→遠見山→殿隠山→高浜ダム→高浜公民館	公民館職員	1	11/23	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)
	エンジョイ!フラダンス	フラダンスの動作の意味や基本のステップを習い初心者向けの1曲を練習します。	山口 孝子	2	11/12 11/19	水 13:30～15:30	15	運動しやすい服装、タオルを用意 申込:野母地区公民館 (Tel.893-2663)

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													
主催講座	講座名	内容	講師	回数	期間	曜日	時	定員	備考				
	長崎歴史探訪	歴史の町長崎には文化財や史跡が多数存在します。歴史、文化にふれながら一緒に長崎再発見をしませんか。	山口 広助	3	12/2~12/16	火	昼	20	・現地研修(交通費自己負担) ・申込締切=11/4(火)				
	省エネ講座 よくわかる電気の省エネ	環境にやさしく家計も節約できる省エネライフ	九州電力ホームアドバイザー	1	11/5	水	昼	30	・窓口あるいは電話、FAXで申し込みください。 ・申込締切=10/29(水)				
	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	9/10~10/29	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=8/31(日)				
	水彩画教室	身近にある美しいと感じたもの、おもしろいと感じたものを絵具で描いてみましょう。初心者歓迎。	濱崎 彰	4	10/16~11/27	隔週木	朝	20	・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=9/30(火)				
	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いたします。ランチにもなります。	高比良 依子	5	9/25~11/20	隔週木	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=8/31(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安全教室インストラクター	2	9/11~9/12	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。 ・午前か午後を選択して、受講申込してください。 ・申込締切=8/31(日)				
	スマートフォン教室B	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安全教室インストラクター	2	9/11~9/12	木金	昼	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。 ・午前か午後を選択して、受講申込してください。 ・申込締切=8/31(日)				
	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	9/19 10/24 11/21 12/17	12月水他は金	昼	30	・申込不要 ・直接上映前に来館				
	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	9/19~11/28	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=8/31(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	9/26 10/31 11/28 12/19	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 ①9/19(金) ②10/24(金) ③11/21(金) ④12/12(金)					
自主成人講座	講座名	内容	講師	回数	期間	曜日	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	9/30 10/14、21、28 11/4	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=8/31(日)			
	秋から冬のガーデニング・手品	秋から冬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	9/18~11/27	隔週木	昼	20	2,400円(6回分)	・材料費=自己負担(少額) ・申込締切=8/31(日)			
	パソコン入門講座~初心者のためのワード講座~	windows7を使用して、初心者向けのワード入門です。文書作成だけでなく、年賀状の作成もしましょう。	長崎市シルバー人材センター指導員	①4 ②4 8	①12/2~12/5 ②12/9~12/12	①②ともワード火~金	朝	14	5,200円(8回分)	・テキスト別途1,296円 ・最少催行人数①②とも10名 ・申込締切=11/21(金) ・①②のどちらか受講の場合は、受講料半額(2,600円)			

琴海文化センター

主催講座	講座名	内容	講師	回数	日時	曜日	時	定員	備考
	《琴海南部文化センター 出前講座》暮らし生き生き琴海塾	身近な学習の場として開設します。内容は、9月『ごみの分別とリサイクル』、10月『高齢者の健康づくり』、11月『男子厨房に入ろう』	長崎市職員ほか	3	9/17 10/15 11/19	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 中島 征治	3	9/17 10/15 11/19	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》暮らし生き生き琴海塾	身近な学習の場として開設します。内容は、9月『地域防犯講座』、10月『スクエアダンス』、11月『映画鑑賞会』	片岡 順子 ほか	3	9/22 10/20 11/20	月水木	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、9月『認知症サポーター養成講座』、10月『スクエアステップ』、11月『健やかに愉しく生きる』、12月『音楽を楽しみましょう』、1月『演芸大会』、2月『映画鑑賞会』	中垣内真樹 ほか	6	9/12 10/24 11/11 12/9 1/15 2/12	金金火火木木	朝	なし	講座時間 10:00~12:00 2/12(木)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女性の学習の場とするために開設します。内容は、9月『図書館活用とミニ上映会』、10月『スクエアステップ』、11月『研修旅行』、12月『クリスマスリースづくり』、1月『紅茶を楽しむ』、2月『映画鑑賞会』	市立図書館員 ほか	6	9/5 10/24 11/28 12/12 1/23 2/12	金金金金金木	朝	なし 30 30 20 30 なし	講座時間 10:00~12:00 材料費が必要な回があります *詳細はお問い合わせください。

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8月1日(金)~8月31日(日) (8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・入館料の実費が必要となります。
 - 「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。)
 - 欠席や途中キャンセルによる料金の返納はできません。
 - 連続講座は、全回出席を原則とします。
- 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、ホームページ「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む時は、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)
52 往信	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
52 返信	1.希望講座名
(あなたのお名前)	2.氏名(ふりがな)
長崎市〇〇町〇番〇号	3.性別・年齢
(あなたのご住所)	4.郵便番号・住所
様	5.電話番号