

平成28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		
成人講座	絵本の楽しみ ～親子の時間を もっと豊かに～	母と子を対象に、絵本の読み語りや良い絵本の選び方等を学びます。	尾下 昭子	3	9/12 10/31	月 10:00 11:00	10組	未就学児と保護者のペア	
	シニア世代 の自由時間 ～歌って元気に～	心身の健康において歌うことの効用を学び、日ごろのヘルソコントロールに役立てる講座です。	西 由美子	3	11/14 11/28	月 昼	30		
	国際交流員と一緒に 作りましょう ～中韓の家庭料理～	中国のお正月・春分に食べる伝統料理と韓国家庭料理の定番メニューを学びます。	ソン・ピョンジョン リン・テツコウ	4	9/27 10/25	火 朝	20	時間：10:00～13:00	
	知れば安心暮らし の中の法務局	遺産相続や登記など、身近な法律問題について学びます。	長崎地方法務局 職員	3	10/4 10/25	火 朝	50		
	長崎財務事務所出前講座 ～こんな「うまい話」にご用心～	身近な金融トラブルなどについて理解を深め、被害にあわないための方策を学びます。	長崎財務事務所 職員	3	11/1 11/15	火 朝	30		
	文学庵へようこそ ～山本周郎の世界～	戦後70年を期に、戦前・戦中・戦後の文学を通して、戦争と文学の関係性について学びます。	上出 恵子	4	11/1 11/22	火 朝	50		
	長崎、秋の居留地 恋さるく!	1回目に居留地についての座学をし、2回目からはロマンあふれる居留地をめぐる講座です。	桐野 耕一	4	10/26 11/16	水 昼	30		
	初心者のための 健康麻雀教室	健康のために行なう麻雀ゲームの進め方やルール等、麻雀の基本を学びます。	奥山 昌実 ほか	7	10/26 12/14	水 昼	20	テキスト代1,800円(希望者)	
	長崎町人文化 ～粋に暮らす～	350年余の月日に熟成され、今なお風情と香り豊かな長崎町人文化を再発見します。	岩崎 直哉	4	9/7 9/28	水 夜	30		
	宛名書きも 学ぶ字手紙	書道スタジオ「始スタート」の福山先生に、毛筆の宛名書きを学び、字手紙を体験する講座です。	福山 嘉人	4	10/6 10/27	木 昼	20		
	男性料理教室	初心者も経験者もいっしょになって楽しく学ぶ男の料理教室です。	植田美代子	5	9/23 11/4	金 朝	20	材料費 3,500円	
	デビュー先生活 ～英会話～	長崎を訪れた観光客を想定しての、道案内や名所案内などの簡単な英会話を学ぶ講座です。	デビュー・黒岩	5	9/30 11/18	金 朝	20		
	長崎尾曲り猫物語	長崎の尾曲り猫のルーツを学びながら長崎の魅力を再発見する講座です。	高島 茂夫	3	10/21 11/4	金 夜	30		
	英語でおもてなし講座	片言の英語でも簡単な道案内ができるようにコミュニケーション力の向上を目指します。	江副 友美	3	10/29 11/12	土 朝	20	市内在住・通勤・通学の小学校5年生以上	
	市民病院 健康講座	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、注意事項などを学びます。	長崎市民病院 門医 ほか	4	9/10 12/10	第2土 朝	60		
	市民映画会	9月:第三の男、10月:踊る大紐育(ニューヨーク)、11月:響きあう父と子～大江健三郎と息子光の30年～、12月:素晴らしき哉、人生!、1月:グレンミラー物語、2月:赤い河、3月:まほろばの夢・森の国日本		7	9/17 3/18	第3土 14:00 16:00	60	申込み不要 開場13:30 ※7月より変更になりました。 ※日時、上映作品が変更になる場合があります。	
	長崎純心大学の 学生による クリスマスコンサート	クリスマスソングや劇、物づくりなどを楽しみます。 (保育実践研究会☆Smile 担当 田中 珠美)	長崎純心大学 児童保育学科 学生	1	12/11	日 昼	20組	未就学児と保護者のペア 材料費200円	
	高齢者講座 いきいき青春ライフ	風呂敷の結び方、お手玉遊び、出島見学(館外)、健康講座、琵琶の魅力、折り紙、秋の古賀散策(館外)、人権の話など、楽しみながら生きがいを見つけ、現代的課題についての見識を深める講座です。	糸山 景大 ほか	8	10/5 11/30	水 朝	70	60歳以上の方対象 8回とおして参加できる方	
女性講座 ママのための ブレイクタイム	おいしい洋食・ヨガ・ヘルシーローフード・子育ての話などを通して、心と体をリフレッシュする講座です。	坂本 洋一 ほか	4	11/1 11/22	火 朝	16	未就学児の母親対象 材料費1,200円(2回分) 1歳以上託児あり(要事前申し込み)		
青年講座 ベリータンサー でリフレッシュ	ベリータンサーの基礎を学ぶとともに、体の柔軟性など健康的な生活習慣に役立てます。	池本 舞	3	10/27 11/17	木 夜	30	動きやすい服装		
青年講座 紅茶の入れ方 とケーキ作り	紅茶の入れ方の基本を学ぶとともに、簡単でおいしいケーキ作りを学びます。	一瀬 厚子	3	10/27 11/24	木 夜	20	材料費 1,500円 (3回分) 18歳から概ね40歳までの方対象		
青年講座 バドミントンを楽しもう ～初級～	バドミントンの楽しさを知り、継続して取り組んでいけるように、バドミントンの基礎・基本を学びます。	花井小夜子	5	9/23 11/4	金 夜	20	動きやすい服装 18歳から概ね40歳までの方対象		
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	健康な毎日を過ごすために、簡単なストレッチを始めてみませんか。	野口 信貴	6	11/10 12/15	木 昼	50	1,000円	最少催行人数48人
	楽しく歌う しましょ	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であう楽しさを味わいましょう。	後藤 美樹	5	10/6 12/8	木 朝	50	1,000円	最少催行人数40人 テキスト代650円
	日常に使う うす	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する。 (運営：自主学習グループ五五会)	西川 秀鳳	4	9/20 10/11	火 夜	20	2,000円	
青年 和服に親しむ ～着付け教室～	普段着の着物から晴着までの着装と、その帯結び、着物の知識、着物姿のマナーを学びます。 (運営：青年自主学習グループ十二単)	橋本 輝子	8	9/8 11/24	木 夜	20	3,200円		

地図・連絡先は2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。

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		
主	世界の料理を楽しもう 中華料理	身近な食材を使って、本場のおいしい中華料理の作り方を学び、中国の食文化に親しみます。	黄 郁卿	3	9/13 10/18 11/15	火 朝	25	材料費 2,250円 (3回分)	
	イタリア料理	身近な食材を使って、本場のおいしいイタリア料理の作り方を学び、イタリアの食文化に親しみます。	今道 康弘	2	11/1,22	火 朝	20	材料費 1,800円 (2回分)	
	歴史探訪 ～長崎街道を歩く 矢上宿から永昌宿、小島越道分まで～	矢上宿から永昌宿までの長崎街道をたどりながら、往時の歴史と文化を学びます。	織田 武人	4	9/13,27 10/11,25	火 朝	30	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	
	登山の初歩 ～秋の自然を満喫！～	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、秋の自然を満喫しながら楽しく登ります。	杉山 義昭	4	9/14, 10/5, 19	水 朝	30	講座時間 10:00～15:00 現地研修 登山が出来る服装 弁当持参	
	フランス・スイーツ ～お菓子づくり～	フランスの菓子作りを学んで、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	9/15 10/13	木 朝	24	講座時間 9:30～11:30 時間延長の可能性あり 材料費 1,200円 (2回分)	
	さわやかウォーキング(あぎ)	自然豊かな秋の東部地区を歩いて健康な体をつくりましょう。	長崎市ロードウォークサポーター	3	10/27 11/17,24	木 朝	20	水分補給用ドリンク、タオル、着替え、 天候によっては雨具等持参	
	生ごみを活かそう!	台所から出る生ごみを野菜育ての堆肥として活かす方法を学びます。	生ごみシェイパース長崎	1	9/16	金 朝	20	スーパ-の袋 材料費 300円	
	長崎散策 ～旧長崎の町に思いをさせて～	歴史豊かな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	9/16, 10/21	金 朝	25	現地研修 10/21は9:30～14:00 交通費は自己負担	
	はじめてみませんか 英会話 ～知っている便利な英会話基本シリーズ～	初歩の英会話を楽しく学び、気軽に英会話ができるようになります。	ヤマック・パスカル	4	9/30 10/14, 21,28	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	9/17 10/1,8	土 朝	6	3回とも現地研修 場所:現川土龍窯 材料費 3,000円 (3回分) ※3回とも受講できる方	
英語でおもてなし	片言の英語でも気軽に道案内などができるように、ゲームや歌を取り入れてコミュニケーション力をつけます。	ヤマック・パスカル ほか	4	11/20～ 12/11	日 朝	20	小学5年生以上一般成人		
(高齢者講座) 元気かばい! 2016 (秋)	元気アップ体操・歌を中心に、身近な防災や終活についても考えます。	篠原 教子 ほか	8	9/14,21,28 10/5,12,26 11/30,12/7	水 昼	45	「元気アップ体操」は運動できる服装		
講	(女性講座) 女子きれい ～ベジランチとデザートづくり～	野菜をたっぷりとりれるランチと美デザートをつくります。	加藤 奈美	3	9/27 10/25 11/30	火 朝	20	材料費 2,000円 ※11/30のみ水曜日	
	いやしのピラティス	正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を鍛え、しなやかに健康的な体をつくり新陳代謝をよくし、心と体を癒します。	寺田 幸子	2	9/27 10/11	火 昼	25	運動できる服装	
	(青少年講座) 子どもサイエンス教室	風船とリードを使った音のでるおもちゃ作りと真空ポンプやゴム板などを使った愛気圧の実験	科学館	1	9/17	土 朝	30	対象:小学生 1・2年生は保護者同伴 ※電話又は窓口受付	
	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。	小柳 喜代 ほか	1	9/17	土 朝	なし	10:30～11:30 幼児(保護者)など、参加自由	
	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ながら、交流を図ります。親子の参加大歓迎!	松島 和夫	4	9/24 10/22 11/19 12/17	土 朝	25	保護者の参加可 対象:小学3年生～中学1年生 ※電話又は窓口受付	
座	《家庭教育学級》子育て広場 ～子育てを楽しもう！～	ゲームを楽しんだりするほか、防災や平和なども含め幅広い角度から学び、子育てに役立ちます。	原口 光美 ほか	8	9/15,21,29 10/6,13,20, 27/11/10	木 朝	親子 16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 ※9/21のみ水曜日の昼から	
	(成人講座) 名作映画上映会	あの懐かしい映画を見て心を癒しませんか!	公民館職員	2	偶数月の 第2土曜日	土 昼	なし	※申込み不要	
	(青少年講座) おはなしのへや	絵本の読み語り・手遊びなどで楽しめます。	公民館職員	3	第2金曜日	金 朝	なし	11:00～11:30 幼児(保護者)など、参加自由 ※11月休み	
	(青少年講座) 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	4	第3土曜日	土 昼	なし	幼児・小学生(保護者)など、 参加自由 ※申込み不要	
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
	フラワーアレンジメントを楽しもう	季節の花を使って、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	9/26 10/24 11/28	月 朝	16	1,600円 (3回分)	材料費1,800円 (3回分)
	日常で使う筆文字 ～筆文字がもっと綺麗になりたい人 集まれ!～	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、暑中見舞いなどが書けるように学習してみませんか。	西川 秀風	5	10/13,20,27 11/3,10	木 夜	15	2,000円 (3回分)	講座時間 18:30～20:30 準備品: 大小筆、下敷き、硯
	ゆうこ先生の楽しいパン教室	初心者でも焼けるパンづくりの基礎を学んで、ワイワイ語り合いながら、いろいろなパン作りに挑戦します。	扇精光インストラクター	4	9/16,30 10/21 11/18	金 朝	25	1,500円 (4回分)	講座時間 9:30～12:30 材料費 1,640円 エプロン、三角巾、手拭き持参
パソコン教室～ワードの基礎を深めていこう～	文字の入力から応用までを知って、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年賀状が作れるようになります。	シルバー人材センター	6	9/16,23,30 10/14,21,28	金 昼	13	3,600円 (6回分)	パソコンは公民館用 テキスト代 1,296円 ※応募時「テキスト」(Word2007)所有の有無をお知らせください。(最少催行人数5人)	

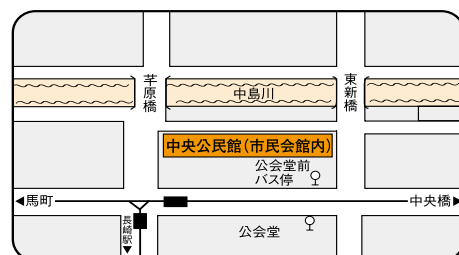
地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。



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)

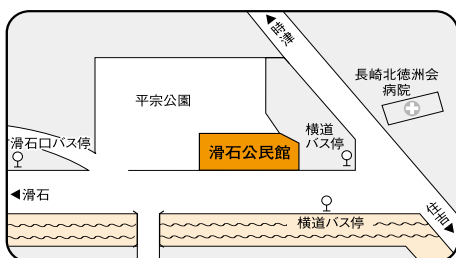


長崎市中央公民館
☎(825)1948 FAX(820)2605
〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(市民会館内)

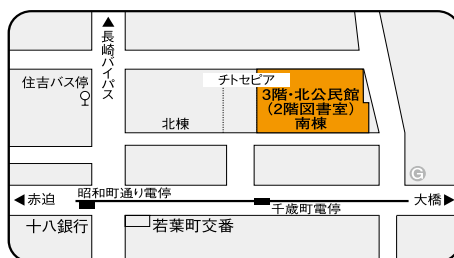
※講師の敬称は省略させていただいております。

西 公 民 館		講座時間 朝10:00～12:00 昼13:30～15:30 (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	初歩からの中国語	これから中国語を学んでみたいと考えている初心者を対象とした講座です。基礎・基本からやさしく指導します。	楠本 梅鳴	6	9/27～11/1	火 朝	20	教材は講師が準備します。
	しあわせランチ	ガスコンロの多様な機能を上手に使うっておいしいランチを作ります。今回は中華に挑戦します。メニューは、じゃじゃ麺、くらげサラダ、揚げない手羽揚げです。	西部ガススタッフ	1	10/18	火 朝	20	材料費500円 講座時間10:30～12:30
	ワードとエクセルを使って、年賀状を作ろう	ワードとエクセルを使って、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	11/8 11/15	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。
	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す。	中村 史子	6	9/28～11/2	水 朝	20	材料費3,600円(6回分)
	タブレット体験教室(A)	タブレットの基本的な機能や操作について体験します。(A)も(B)も同じ内容です。どちらかを選んで申し込んで下さい。初めての方を優先します。	NTTドコモ九州支社 スマホ・ケータイ安全 教室インストラクター	1	12/15	木 朝	15	タブレットは講師が準備します。
タブレット体験教室(B)	タブレットの基本的な機能や操作について体験します。(A)も(B)も同じ内容です。どちらかを選んで申し込んで下さい。初めての方を優先します。	NTTドコモ九州支社 スマホ・ケータイ安全 教室インストラクター	1	12/15	木 昼	15	最少催行人員8名	
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	12/15	木 昼	100	時間14:00～15:30 開場時間13:30 電話申込、申込順に決定
	朝のスマートフォン入門	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を体験しましょう。朝も昼も同じ内容です。どちらかを選んで申し込んで下さい。初めての方を優先します。	NTTドコモ九州支社 スマホ・ケータイ安全 教室インストラクター	1	12/16	金 朝	20	スマートフォンは講師が準備します。最少催行人員8名
	昼のスマートフォン入門	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を体験しましょう。朝も昼も同じ内容です。どちらかを選んで申し込んで下さい。初めての方を優先します。	NTTドコモ九州支社 スマホ・ケータイ安全 教室インストラクター	1	12/16	金 昼	20	スマートフォンは講師が準備します。最少催行人員8名
	《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	9/17～10/29	土 朝	20	材料費3,600円(6回分) ※10/8は休講
講	英語でおもてなし講座	道案内などで使う簡単な英語を学んだり、ジェスチャーでしりとりなど、会話を使わないコミュニケーションゲームをします。	アヌラグ 渡邊 享介	4	10/15～11/5	土 朝	20	小学5年生以上の方が対象、筆記用具持参
	今でしょ長崎の食文化について学ぼう	第1回:「長崎のくじら食文化」 ～長崎のくじら食文化について学び、実際に調理して食べてみましょう～	川島 明子	1	11/19	土 朝	20	3回とも調理実習あり 材料費(1回目1,600円、2・3回目600円)各回ごとに電話で申込、申込順に決定
		第2回:「長崎の伝統野菜」 ～長崎の伝統野菜について学び、実際に調理して食べてみましょう～	富永 素子	1	11/26	土 朝	20	
		第3回:「長崎のさかな」 ～長崎のさかなについて学び、実際に調理して食べてみましょう～	脇山 順子	1	12/3	土 朝	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す。	市民病院検査技師 ほか	10	9/13～11/15	火 昼	25	60歳以上の方が対象
座	《青少年講座》子ども映画会	世界名作アニメなどのアニメ映画を上映します。大人の人と一緒にどうぞ。	公民館職員	5	9/3 10/1 11/3 12/7	土 朝	30	上映時間10:00～11:30 申込は不要、当日公民館へ
	《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、めんこをしたり、こま回しをしたりして、みんなで楽しみたい。	北川 正孝 ほか	1	9/24	土 朝	50	電話申込順に決定 (氏名・学校・学年・電話番号)
	《青少年講座》わくわくダンス広場	ジャズダンスの基本を身に付け、みんなで楽しく踊り、友達の輪を広げよう。土曜日の午後に実施します。男の子の受講を待っています。(小学生対象)	山田 浩美	8	9/10～11/19	土 昼	30	講座時間13:30～15:00 電話申込順に決定 ※10/8,10/22,11/12は休講
	《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、乳幼児と保護者(祖父母でも可)が対象です。	支援ボランティア	毎月1回	9/20 10/18 11/15 12/20	火 朝	10組	講座時間10:30～11:30 毎月第3火曜日 電話申込
	つるでカゴ作り	つる(葛)を使って、実用的な丸い平皿を作ります。3日間連続の講座です。完成させて、達成感を味わいましょう。剪定ばさみ、はさみ、ゴミ袋(大)、バスタオル、メジャー、洗濯ばさみ(大)、500mlのペットボトルを準備してください。	永留 正二	3	9/13 9/14 9/15	火 木 朝	15	1,600円(3回分) 3日間連続講座 材料費800円
自主成人講座	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	9/14～11/16	水 朝	20	3,000円(10回分) 動きやすい服装と室内運動靴、最少催行人員5名
	健康リフレッシュ体操	有酸素運動、筋力アップ運動、ストレッチ、用具を使った運動、ダンス、心身をリラックスさせる遊びの運動を組み合わせて、楽しく身体を動かしていきます。	松山真理子	10	9/14～11/16	水 昼	25	3,000円(10回分) 動きやすい服装と室内運動靴
	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講座です。テキストとして「よくわかる初心者のためのWord2007」を使用します。	三浦 孝子	5	9/21～10/19	水 朝	14	2,900円(5回分) ハガキにテキストの有無を明記。無い方は1,206円が必要です。
	歴史文化探訪	～古地図めぐり～ ※春の講座とほとんど同じコースとなります。 ①稲佐周辺を歩く②六カ町を歩く③新地・丸山・寺町歩き④町家から古みちへ⑤長崎村を歩く⑥浦上街道歩き	船津 義海	6	9/29～11/10	木 朝	30	1,600円(6回分) 現地研修、第1回目は公民館で開講式。交通費自己負担※11/3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。	三浦 孝子	5	9/29～10/27	木 朝	14	2,900円(5回分) 教材は講師が準備します。
	秋の薬草散策	秋の野山をぶらぶらと歩きながら、薬草を探したり、薬草の話を聞いたりしていませんか。持ち帰って、家庭で活用することもできますよ。今回は、甌岩、黒浜、現川、妙相寺の4か所を散策します。	古野 節子	4	9/30～10/28	金 朝	20	1,600円(4回分) 現地研修、交通費自己負担 ※10/7は休講
	着物の着付け教室	着付けの初歩から、やさしく学ぶことができます。着物、長褌袴、下着(上)、下着(下) 裾除、腰紐5本、伊達締2本、袴芯、帯(名古屋帯)、足袋、帯締、帯揚、タオル3枚、帯枕、日本タオルが1枚必要。	松本 寿枝	6	10/14～11/25	金 昼	15	2,400円(6回分) 着物のない方は貸し出しします(有料)。ハガキに明記。※11/11は休講
	絵手紙を始めよう	身近な素材を題材にして、絵手紙を描きます。基本からしっかり学べますので、この機会に始めてみませんか。 ※詳細は館内のチラシ及びホームページをご覧ください。	濱崎 彰	5	10/21 11/4 11/18 12/2 12/16	隔週 朝	20	2,000円(5回分) ※11/18は野外スケッチ 材料費各自負担・画材道具各自持参

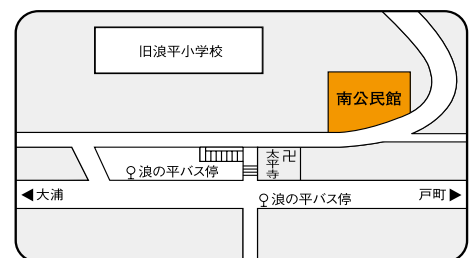
地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。



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		〒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	長崎の風景を歩く	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。今回は、市役所を中心に市街地を歩きます。	山口広助ほか	5	10/24～11/21	月 朝	35	1回:座学 2～5回:街歩き	
	寄せ植えと挿し木を楽しむ「秋の園芸」	「秋にもできる挿し木」「プランターで育てる春野菜」「春先まで楽しめる寄せ植え」等を行います。	福見 千松	3	10/3～10/31	月 昼	25	・材料費1,000円(3回分) 実施日 10/3, 10/17, 10/31	
	料理教室～おふくろの味づくり～	栄養のバランスを考えた簡単な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”を楽しく学びます。	植田美代子	4	9/20～10/18	火 朝	25	・材料費:2,800円(4回分)	
催	シニア向けスマートフォン安心安全講座 A	携帯電話との違いや基本操作、インターネットの活用法、安全なアプリの使い方、スマートフォン選びのポイント等学びます。(A, Bどちらも同じ内容です)	K D D I ケ ー タイ 教 室 講 師	1	10/20	木	各 20	・最少催行人数8人 ・スマートフォンはKDDIで準備 ※A(朝)とB(昼)どちらか選んでお申込ください	
	シニア向けスマートフォン安心安全講座 B								
講	南山手の文学館	今年、没後100年を迎える夏目漱石の自伝と言われている「道草」を取り上げ、読み深めます。	上出 恵子	4	9/16～10/14	金 昼	30	実施日9/16, 9/23, 9/30, 10/14	
	英語でおもてなし講座～片言でいんです…～	言葉を使わないコミュニケーションゲームや道案内で使える英単語・フレーズなど楽しく学びます。	デビー黒岩 渡邊 享介	4	9/17～10/15	土 昼	20	対象:小学5年生～一般成人 実施日9/17, 9/24, 10/1, 10/15	
	《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 ほ か	8	9/14～11/2	水 朝	60	・60歳以上対象 現地研修あり(交通費自己負担)	
	《女性講座》家庭の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。今回は「アンパン」「ナッツパン」などを作ります。(A, Bとも同じ内容です。)	山口 裕子	2	9/21 10/12	水 朝	25	・材料費:800円(2回分) 一時保育あり(12:00まで但し1歳以上要申込み) 乳幼児の名前と年齢もご記入ください	
	《女性講座》家庭のできるおいしいパンづくり B			2	9/24 10/22	土 朝	25		
	《青少年講座》親子で楽しいお菓子づくり	「パウンドケーキ」「フルーツ白玉」「ガトーショコラ」「かんたんグミ」など、親子でおいしいお菓子を作ります。	今里 恵	2	10/1 10/15	土 昼	小学生 親子 10組	・材料費1,200円(1組2回分) ※申込の際、参加する全員分の名前等をご記入ください	
	《青少年講座》ユミ先生と英語で遊ぼう	ハロウィンについて学んだり、実際に衣装を着て体験してみましょう。	江副 友美	3	9/24～10/15	土 朝	小学生 40	・材料費500円 実施日9/24, 10/1, 10/15	
	《家庭教育講座》えほんのじかん	えほんの面白さを知り、親子でふれ合いながら、楽しいひと時を過ごしましょう。	公民館職員	3	9/8 9/29 10/20	木 朝	乳幼児 と 保護者	※申込不要 ※11:00～11:30	
	座	パソコン教室「エクセルに挑戦」	パソコンの基本操作(マウス操作・文字入力)ができる方を対象にした、Excel 2007の入門編です。	川島 盟三	5	9/20～10/18	火 朝	14	(最少催行人数8人) ・テキスト代1,296円 ※申込の際、テキストの要不要を書いて下さい。
		パソコン教室「ワードの基礎を身に付けよう」	やさしい初歩の文書作成をします。表や図を入れて、分かりやすい文書を作成しましょう。ワードアートやクリップアートを使って楽しい年賀状も作ります。	浜都 貞子	5	9/20～10/18	火 昼	14	(最少催行人数8人) ・テキスト代1,296円 ※申込の際、テキストの要不要を書いて下さい。
古典オムニバス「少しだけピックアップして読む古典」		4つの古典作品を4回にかけて読んでみます。昔、習った覚えがある—ああ、そうだったな—と、初めて耳にする解釈—へえ—そうなの—が交差する世界で遊んでみませんか。	西 史 紀	4	9/21～10/12	水 朝	20	1,000円(4回分) (最少催行人数8人)	
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、野草と友達になりましょう。今回は、御手水・矢上団地・琴ノ尾岳中腹・田手原・亜熱帯植物園を散歩します。	中村 哲男	6	9/15～10/27	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	
絵図でさぐる長崎学		古い絵図をもとに長崎のまちを歩きながら往時の長崎を体験します。(座学2回、外歩き3回を予定)	村崎 春樹	5	9/29～10/27	木 朝	30	1,600円(5回分) (最少催行人数25人) ※2,4,5回は館外研修	
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	9/16～10/28	金 朝	40	1,400円(6回分) (最少催行人数35人) ・9/30は休み	
パソコン教室「デジカメを楽しもう」		パソコンの基本操作ができる方を対象にしたデジカメ講座です。上手な写真の撮り方、パソコンを使った写真の編集・加工、フォトムービーの作成、簡単な動画の編集やDVD作成など、誰もが気軽に活用し、楽しむことができます。	田畑 輝親	5	9/17～10/22	土 昼	14	(最少催行人数8人) ・デジカメは各自持参 ・テキスト代300円 実施日10/8を除く土曜日	

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 長崎市野母町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	はじめての“おもてなし”英会話	気軽に外国の方に道案内などができるよう、ゲームや歌を楽しみながら英会話を学びます。	久留生 真弓	5	9/26～10/31	月 昼	24	※10/10は休み		
	スコット先生と気軽に英会話	スコット先生と気軽に、日常英会話を楽しみましょう。	スコット・ウインスタンリー	5	10/4～11/1	火 夜	24	・定員を超えた場合は、未受講の方を優先します。		
	長崎歴史探訪<火>	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。今回は、北公民館を中心に、岩屋・西町・本原・大橋方面の道を散策します。(コースには坂や階段の上り下りがあります。)	山口 広助	4	10/4～10/25	火 昼	30	・<火><金>は同じ内容ですので、どちらかを選び応募してください。 ・現地研修(交通費等自己負担) ・初回は北公民館集合		
	長崎歴史探訪<金>			4	11/4～11/25	火 昼	30			
	ゼロからの中国語	中国語のイロハから始めて、簡単なコミュニケーションがとれることを目指します。たくさん声をだして楽しく学びましょう。	笹田 和子	5	10/19～11/30	水 朝	24	・手持持参 ※11/2、23は休み		
	おいしいニッポン!和菓子づくり	四季折々の美しい日本、そこで育まれた数々の和菓子!和菓子をとっておく日本の味を再認識してください。	池田 まどか	4	10/12～11/9	水 朝	20	※講座時間10:00～13:00(試食、片付けを含む) ※材料費2,500円(4回分・材料代他) ※10/19は休み		
	なるほど!おもしろ学校	各分野の専門家の多面的な視点や最新の情報等を見たり聞いたり触れたりすることで、「なるほど、そうだったのか!」と再認識するおもしろ満載の講座です。	山口 広助 ほか	5	10/19～11/16	水 昼	36	※4回目は県美術館で校外学習(入館料1,200円・交通費は自己負担)		
	デジタルカメラ活用術!	デジタルカメラの機能を活用して、さらに美しい写真撮影に挑みます。屋外での撮影もあります。	前波 政昭	5	10/20～11/24	木 昼	22	・定員を超えた場合は、未受講の方を優先します。 ・デジタルカメラ持参、プリント代200円 ※11/3は休み		
	<初級>シニア向けタブレット教室	タブレットを始めようと思っている方や一度体験してみたい方を対象とした講座です。機能や基本操作などを学びます。	K D D I ケータイ教室 認定講師	1	10/27	木 昼	20	・タブレットは公民館で準備します。		
	<初級>シニア向けスマホ教室	スマートフォンを始めようと思っている方や一度体験してみたい方を対象とした講座です。機能や基本操作などを学びます。		1	10/28	金 朝	20	・定員を超えた場合は、未受講の方を優先します。 ・スマートフォンは公民館で準備します。		
講	茶の間の経済学	長崎大学経済学部の先生方が、経済学・経営学などの視点から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	10/15～11/12	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いたします。	済生会長崎病院の専門スタッフ	4	9/17～12/17 毎月第3土曜日	昼	60			
	《高齢者教室》公民大	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。	岩本 千恵子 ほか	6	10/25～11/29	火 朝	78	※概ね60歳以上の方が対象		
	《家庭教育学》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・無料)	黒田 田鶴子 ほか	6	9/29～11/10	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 ※11/3は休み		
	年 間 講 座	北公民館ロードショー(家庭教育学級)子育て交流会	昔なつかしい名作映画(洋画)を上映します。	公民館職員	4	奇数月第3水曜日(9,11,13月)	先着70	北公民館視聴覚室	申込不要	
		地域ふれあい広場	遊びをとおして他の親子との交流を深めましょう。	宅島 静香 ほか	5	毎月第3水曜日	親子30組	・1才児～就園前児童とその親・家族が対象 ※9,12,2月は休み	申込不要	
		読み語り教室)チトピーお話のへや	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。(講座時間9:30～11:30 ※8,1月は休み)	住吉・川平町地区民生委員児童委員協議会	6	毎月第1土曜日	定員なし	・小中学生が対象。申込不要。ただし、5名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有り。		
		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。(※講座時間15:00～16:00)	黒田 田鶴子 ほか	7	毎月第2土曜日	定員なし	・幼児・小学低学年を対象 ※2月は休み	申込不要		
	自 主 成 人 講 座	ペン習字にチャレンジ	日常生活の中で役立つペン習字の基礎を楽しく学べます。この機会にペン習字を始めてみてはいかがでしょうか。	花城 小蘭	6	9/27～11/1	火 昼	20	2,400円(6回分)	・筆ペン、ボールペンなど(最少催行人数15名)
		ようこそクレイクラフト教室へ	クレイ(粘土)で作るやさしいアートフラワーです。あなただけの作品を作って自分へのご褒美に、またはプレゼントにいかがですか。	鶴見 栄子	6	10/12～11/16	水 朝	20	2,400円(6回分)	・材料代2,500円(最少催行人数15名)
がんばらんば!パソコン		基本操作ができる方を対象にしたワードの講座です。文章の様々な書式設定や表作成、図の挿入などを学びます。	北公民館「パソコン金曜クラブ」	6	9/21～10/26	水 朝	14	3,500円(6回分)	・テキスト代1,000円(最少催行人数8名)	
切り絵の世界		日本の美を和紙で表現し、幽玄な切り絵の世界を体験してみませんか。初めての方も気軽に基礎から学べます。	松本 和昭	8	9/14～11/2	水 昼	24	2,700円(8回分)	・材料代一式1,000円(アールイフ、カットインガなどを含む)(最少催行人数15名) ・ゲーム代、貸し靴代は受講料に含まれます。 ※講座時間14:30～16:30 ※11/3は休み	
レッツゴー◆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。(会場:長崎ラッキーボウル)	荒木 康仁	6	9/29～11/10	木 昼	24	1,800円(6回分)	・テキスト代972円(最少催行人数15名)	
やさしい手話教室		簡単な手話をやさしく指導します。これから手話を学びたい方に最適です。	長崎県ろうあ協会	5	9/23～10/21	金 朝	20	2,500円(5回分)		
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	7	9/16～11/4	金 朝	50	1,200円(7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・10/7は休み	
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いませんか。	色摩 妍翠	4	9/30～10/21	金 昼	80	400円(4回分)	・テキスト代900円 ・「A」、「B」とも同じ内容です。どちらかを選んで応募してください。	
みんなで歌おう「B」				4	10/28～11/18	金 昼	80			

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。	学習グループ なめし696	5	10/4~ 11/11	火 金 朝	25	材料費 500円 11/11(窯出し) 古新聞紙・ビニール袋		
	ガーデニング パート I	実習を行いながら花や野菜の育て方を学びます。また、山野草の寄せ植えや里山の紅葉の散策も楽しめます。	福見 千松	5	10/4~ 11/29	火 昼	20	材料費 1,500円 筆記道具・軍手・花バサミ・エプロン・レジ袋 11/29 館外活動 交通費		
	ガーデニング パート II	実習を行いながら花や野菜の育て方を学びます。また、かご編みや山野草の寄せ植えも楽しめます。	福見 千松	5	10/11~ 12/6	火 昼	20	材料費 1,500円 筆記道具・軍手・花バサミ・エプロン・レジ袋		
	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。	濱本 明美	5	9/8~ 11/17	木 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		
催	花のある生活 ~ブリザードフラワー& 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	10/6 11/10 12/1	木 朝	20	材料費 5,000円 (3回分)		
	名作映画を観る	懐かしい名作映画を鑑賞します。 10/27 (チップス先生さようなら) 11/24 (オリヴァ・ツイスト) 12/22 (3つ数えろ)	公民館職員	3	10/27 11/24 12/22	木 昼	無	無料 申込不要		
講	英語でおも てなし講座	片言の英語でも簡単な道案内ができるように、英単語やフレーズを学んだり、ジェスチャーゲームを行います。	デビー黒岩 渡邊 享介	4	1/14~ 2/4	土 朝	20	無料 筆記用具		
	《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。フォークダンス・料理とお話・交通安全・悪徳商法のお話・歌など、内容も豊富です。	竹中 洋子 山川 富佐子 田中丸 美智子 ほか	5	9/29~ 10/27	木 朝	24	9/29 (フォークダンス) 上履き 10/6 料理材料費 700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、暮らし方で日々をおくるために、健康づくりのお話・NBCスタジオ見学・料理とお話・食品添加物の安全性のお話・民謡など、素敵に生きる知恵を学びましょう。	岩倉 洋子 ほか	5	10/11~ 11/8	火 朝	20	10/18 館外活動 交通費 10/25 料理材料費 700円		
	《少年講座》 科学遊び	身近な材料を使った工作や実験を行います。	長崎市科学館	2	9/10 10/1	土 朝	20	無料		
	《少年講座》 パエリアに挑戦	地域のサポーター等の皆さんと一緒に、簡単パエリアとスープ作り挑戦します。	伊藤 京子	1	9/24	土 朝	20	材料費 300円 エプロン・三角巾・手ふき・食器ふき・マスク		
	《少年講座》 ジュニア英会話	簡単なあいさつ・自己紹介・好きなものを紹介・曜日・日常の行動を英語ではなすなどの英会話を学びます。絵本の読み聞かせ・ハロウィンクラフトも行います。	小俣 雅美	3	10/15 10/22 10/29	土 朝	20	無料 筆記用具		
	座	年 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	
		間 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	12	9~11月第4 12月第3 月曜日	月 朝	無	講座時間=10:00~11:30 対象=乳幼児と保護者 申込=不要 12月のみ第3月曜日	
		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	9-12月第2 10-11月第3 土曜日	土 朝	無	講座時間=10:30~11:30 対象=子どもから大人まで 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
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	9/27~ 11/1	火 朝	20	2,000円	材料費 700円 小皿2枚 習字道具一式(墨汁は使いません) (最少催行人員16名)	
おいしい パンづくり		オーブンを使って、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	10/12 10/26 11/2	水 朝	24	1,200円	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 (最少催行人員20名)	
長崎の魅力再発見		長崎の魅力を再発見します。また、原爆、世界遺産の視点で長崎を見つめ直します。	東 秀信 ほか	6	9/21~ 10/26	水 朝	25	600円 (6回分)	現地研修(交通費等自己負担) (最少催行人員10名)	
パソコン入門		パソコンを便利に使うためのワード・エクセルの基礎講座です。文字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しょう。	学習グループ マウス会	5	9/20 21 23 26 27	火 水 金 月 火 昼	14	3,000円 (5回分)	別途テキスト代2,376円 (趣味発見なるほど楽しい ワード 2010 & エクセル 2010 基礎からのじっ くり入門編) (最少催行人員10名)	
秋の野草		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	4	9/16~ 10/14	金 朝	20	1,600円 (4回分)	現地研修(交通費等自己負担) (最少催行人員15名)	
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	5	9/23~ 10/21	金 朝	20	2,000円	運動できる服・タオル・飲み物 (最少催行人員18名)	
思い出の メロデー		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	11/4~ 12/9	金 朝	50	1,000円 (5回分)	(最少催行人員20名)	
秋の葉草		道端の葉草を観察し、野や山の散策を楽しみながら葉草の知識を学びましょう。	古野 節子	4	11/4~ 12/2	金 朝	20	1,600円 (4回分)	現地研修(交通費等自己負担) (最少催行人員15名)	

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	映画と時代を考える	なつかしい洋画から人権啓発映画まで。	公民館職員	3	10/18, 12/13 2/14	火 昼	なし	申込不要
	歴史講座	深堀地区の歴史を学びましょう。	村崎 春樹	3	11月～12月	火 昼	15	10/28までに電話または直接来館申込
	テニスを始めよう in 香焼	テニスで心も体もリフレッシュ。 (初心者・経験者問いません。)	平野真寿美	2	9/14, 21	水 朝	8	9/10までに電話または直接来館申込
	知って楽しむ秋の園	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	10/13, 11/17 12/15	木 昼	15	材料費：3回で1,000円 10/1までに電話または直接来館申込
	こんなうまい話にご用心	特殊詐欺の被害状況を学び詐欺にあわないために。	財務省福岡財務支局	1	10/7	金 朝	30	11/10までに電話または直接来館申込
	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。質問もどうぞ。	市民病院	1	2/10	金 朝	30	2/3までに電話または直接来館申込
	フラダンス	若い方にも人気が高まっています。若い方も是非健康づくりに仲間づくりに。	山口 幸子	3	10/7, 14, 21	金 昼	10	9/30までに電話または直接来館申込
	門松作り	自分の手で門松を作る講座です。	浦川 満好	1	12/24	土 朝	20	材料費：1人500円 12/3までに電話または直接来館申込
	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、身近な人権課題について学びます。	栗山 幸彦	1	1/21	土 朝	30	申込不要
	バレンタインのお菓子作り	バレンタインデーにあわせて楽しく会話しながらお菓子を作り、楽しく食べましょう。	江村 洋子	1	2/4	土 朝	12組	材料費：1人500円 1/21までに電話または直接来館申込
	縁起が良くなる恵方まきを作ろう	幸福を司る年神様の居る方向を向いて巻きずしを食べ、みなさんに福が来ますよう。	江村 洋子	1	1/28	土 昼	20	材料費：1人500円 1/21までに電話または直接来館申込
	《成人・青少年》英語でおもてなし	片言の英語でも簡単な道案内ができるようにコミュニケーション力の向上を目指します。	辻 真須美	4	9/3, 9/10, 9/17, 10/1	土 昼	なし	電話申込
	《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	4	9/17, 10/15, 11/19, 12/17	土 朝	15	参加費：1回500円 9/16までに電話または直接来館申込
	《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	10/1, 10/29, 11/26, 12/24	土 朝	15	参加費：1回500円 9/16までに電話または直接来館申込
《青少年》子ども映画館	まんが日本昔ばなしシリーズを楽しみます。映画って…とてもすばらしいです。	公民館職員	3	10/22, 12/10, 2/18	土 朝	なし	申込不要	
《青少年》茶道教室	大切にしたい礼儀作法を学び、学校や家庭での生活におもてなしの心を。	中ノ瀬和世	1	12/3	土 朝	15	参加費：1人300円 9/16までに電話または直接来館申込	
自 主 成 人 講 座	講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定 員	備 考
	《成人講座》英語でリトミック	子どもたちが英語と音楽を同時に学ぶことができる楽しい講座です。大人も一緒に。	辻 真須美	12	9月～2月まで 月2回開催	水 朝	なし	参加費：1回800円 電話または直接来館申込
	《成人講座》Kids・たいむ	子どもたちが楽しめるおもちゃや大人も参加できる企画を準備して、お待ちしております。	子育てサークル ベリーベリー	7	9/28, 10/26, 11/24, 12/14, 1/25, 2/22, 3/8	水 朝	なし	申込不要 11/24のみ木曜日
	講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定 員	備 考
《青少年》In・伊予島 子ども映画館	まんが日本昔ばなしシリーズを楽しみます。映画って…とてもすばらしいです。	公民館職員	3	10/22, 12/10, 2/18	土 昼	なし	会場：伊予島ふれあいランド	

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	交 流 活 動 ～蘭玉飾り作りをとおして～	蘭玉飾り作りをとおして、長崎市北部の小学校特別支援学級児童のみなさんと交流します。	日宇みや子ほか	1	9/12	月 朝	15	材料費700円 道具は講師で準備します。
	シニアのための健康講演会	認知症予防としての脳卒中対策等について講演していただきます。	徳洲会病院専門医 管理栄養士	1	12/5	月 朝	50	当日受付もしますが、事前に電話で申込をお願いします。
	パソコン教室② ～エクセル入～	初歩的なエクセルの使い方を学習します。(初心者対象)	公民館職員	6	9/26～ 10/31	月 昼	8	公民館のパソコンは5台です。パソコンをお持ちの方は持参ください。
	パソコン教室③ ～ワード入～	初歩的なワードの使い方を学習します。(初心者対象)	公民館職員	6	11/7～ 12/12	月 昼	8	
	軽スポーツ教室	シニア世代を対象に、ストレッチ運動と卓球を中心にした軽スポーツを楽しむ教室です。	公民館職員	13	9月～12月	水 朝	15	運動ができる服装・靴の準備。9/7～12/14の毎週水曜(9/21, 10/12は休み)
	ゆうこうを使ったパンとお菓子作り	外海地区には江戸時代後期より「ゆうこう」が実生しています。このゆうこうを使ってパンやお菓子を作り、試食します。	高橋 光子	1	12/9	金 朝	15	材料費1,000円 会場 出津地区公民館
	最初から始める「アロマテラピー」	アロマの効果や学び、自分にあったオンリーワンの石鹸とハンドクリームを作ります。	アロマセラピー インストラクター	1	11/18	金 昼	15	材料費1,000円
	人形劇鑑賞会	まどか保育園との共催で、熊本市よりプロの劇団をお招きし、上演会を開催します。どなたでも参加できます。	劇団「バレット」	1	10/15	土 朝	50	観覧料無料。当日受付もいたしますが、事前に電話で申込をお願いします。
	英語でおもてなし	片言の英語でも簡単な道案内ができるようにコミュニケーション力の向上を目指します。	久留生真弓 渡邊 享介	3	1/14～ 1/28	土 朝	20	対象は小学生～高校生ですが、大人も見学できます 時間：10:00～12:00
	名画鑑賞会	懐かしい欧米の名画鑑賞会です。上映する作品は1950年前後に製作されたものです。	公民館職員	7	9月～3月	第2 土 昼	15	当日受付可能9/10, 10/8, 11/12, 12/10, 1/14, 2/11, 3/11
	人権啓発研修会	前半は脳トレ、後半は人権講話を行います。脳を活性化しながら、すべての人が心豊かに楽しく生きるための人権について考えていきます。	市生涯学習課 栗山 幸彦	1	2/25	土 昼	20	当日受付もしますが、事前に電話で申込をお願いします。
	外海の自然と歴史⑥ ～大中尾 棚田訪問～	黄金色に染まる稲穂とともに彼岸花も見ごろの季節、棚田百選に選定されている大中尾の棚田を訪問し、棚田組合長さんにお話を聞きます。	神浦ボランティア ガイドの会	1	9/25	日 朝	20	山歩きができる服装・靴の準備。
	外海の自然と歴史⑦ ～次兵衛 岩登山～	福者次兵衛神が潜伏した隠れ家の洞窟を訪ねて山を登ります。清流に咲く大文字草を見ることが出来ます。	高橋 渉	1	10/30	日 朝	20	弁当 水筒 山登りができる服装・靴の準備10:00～15:00(予定)
	外海の自然と歴史⑧ ～大野・牧野地区訪問～	ド・ロ神父が作った大野教会と大平作業所跡、バスチャン神父が潜伏したと伝えられる屋敷跡を訪ねて往時をしのびます。	高橋 渉	1	11/20	日 朝	20	山歩きができる服装・靴の準備。
外海の自然と歴史⑨ ～鷹巣(石鏡探掘跡)登山～	西彼半島では平安時代中期から鎌倉時代にかけて大量の石鏡が製作され、全国に流通しました。その製作所跡を訪ねます。猪垣を見ることが出来ます。	神浦ボランティア ガイドの会	1	11/27	日 朝	20	山歩きができる服装・靴の準備。	
＜青少年講座＞ 神 浦 土 曜 ク ラ ブ	合唱など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。	公民館職員ほか	12	9月～3月	第1・3 土 朝	15	会場 外海公民館 9/3, 10, 10/1, 15, 11/5, 19, 12/3, 1/7, 21/4, 18, 3/4	
＜青少年講座＞ 黒 崎 土 曜 ク ラ ブ	合唱など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。	公民館職員ほか	7	9月～3月	第4 土 朝	15	会場 黒崎地区公民館 9/24, 10/22, 11/26, 12/17, 1/28, 2/25, 3/11	

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びます。	公民館職員	8	11/2～ 12/28	水 昼	8	申込：高浜地区公民館 (Tel.894-2001)
	生花で作るステキなコースジュ	生花を使ったコースジュの作り方を学びます。	安達 民子	1	11/12	土 夜	15	申込：野母地区公民館 (Tel.893-2663)
	秋の高浜さるく～歴史を学びながら野山散策～	【コース】高浜地区公民館→古里→堂山→遠見山→高浜ダム→高浜地区公民館	公民館職員	1	11/20	日 朝	20	申込：高浜地区公民館 (Tel.894-2001)
皇 成 講 座	講座名	内 容	講 師	回数	期 間・曜 日・時 間	定 員	備 考	
	ソーイングクラブ	洋裁の基礎を学び簡単に作れる普段着や小物を作る。	小川 栄子	4 (月1)	9月～12月	昼	10	受講料：500円/1回 申込：脇柳地区公民館 (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		
健康体操	ストレッチや筋力トレーニングで元気に楽しくリフレッシュします。	高比良 順子	5	9/14~10/12	水 昼	50	・体操ができる服装(ジャージ・運動靴長いたオル・マット) ・申込締切=8/23(火)		
ルーシーダットン(タイ式古式ヨガ)	誰でも無理なくできる健康法です。ゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。	高比良 順子	5	10/19~11/16	水 昼	50	・体操が出来る服装、マット、タオル ・申込締切=9/23(金)		
名作映画会	懐かしく心に残る感動の映画を上映します。	公民館職員	5	9/15~1/19	月1回 昼	30	・申込不要 ※上映当日に来館ください。		
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・メールの送受信や カメラ機能等、基本的な使い方を体験できます。※初めての方のみ(AとBは同じ内容です)	N T T ドコモ九州支社ケータイ安全教室インストラクター	2	9/1~9/2	木 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、お申込みください。 ・申込締切=8/23(火)		
スマートフォン教室 B			2	9/1~9/2	木 昼	20			
水彩画教室	身近にあるものの中から、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きます。初心者大歓迎	濱崎 彰	5	9/9~10/7	金 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=8/23(火)		
いきいき健康学	健康でいきいき過ごすために、身近な疾患に関する話や日常生活の注意について学びます。	市民病院 医師等	3	9/30~12/16	月1回 昼	30	・毎回、窓口か電話、FAXでの申込 ・申込締切①9/23(金) ②10/21(金) ③12/9(金) ※11月はありません		
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します。	高比良 依子	4	10/6~11/24	隔週 朝	20	・材料費2,000円(4回分) ・エプロン、三角巾、手拭持参 ・申込締切=9/16(金)		
プリザーブドフラワー教室	行事に合わせて、いろいろなアレンジを楽しみます。作品は持ち帰ります。	松口 安	4	10/13~11/24	隔週 昼	20	・材料費5,000円(4回分) ・毎回作品を持ち帰り ・申込締切=9/23(金)		
英語でおもてなし~初めての英会話~	片言の英語で簡単な道案内ができるようになります。英語に自信のない方大歓迎。	辻 真須美 渡 邊 享 介	4	11/12~12/3	土 朝	20	・小学5年生以上、誰でも申込できます。 ・申込締切=9/30(金)		
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ちます。	古野 節子	5	9/27~10/25	火 朝	20	2,000円(5回分)	・現地研修(※各自現地集合) ・申込締切=9/9(金)	
パソコン入門講座~初心者のためのワード~	初心者向けのワード入門。文書作成だけでなく年賀状の作成もします。	谷口 修	①4 ②4 8	①12/6~12/9 ②12/13~12/16	火~金 朝	①② とも 9名	5,200円(8回分)	・テキスト代別途※1,296円 ・申込締切=11/18(金) ・①②のどちらか受講の場合は半額(2,600円)	
長崎歴史探訪	長崎には文化財や史跡がいっぱい。現地を散策し、歴史、文化に触れながら長崎再発見をします。	山口 広助	3	11/30~12/14	水 昼	35	1,500円(3回分)	・現地集合、現地研修 ・申込締切=10/28(金)	
絵手紙教室	身近なものを題材にした心温まる絵手紙の味を楽しみます。	濱崎 彰	4	10/14~11/25	隔週 朝	20	2,000円(4回分)	・材料費=自己負担(少額) ・申込締切=9/23(金)	

琴 海 文 化 セ ン タ ー									
講座名	内 容	講 師	回数	日 時	曜 時	定員	備 考		
《琴海南部文化センター 出前講座》 生き生きさわやか塾	身近な学習の場として開設します。内容は、9月『スマートフォンを学ぼう』、10月『タブレットを学ぼう』、11月『介護予防大作戦』	ドコモ九州 ほか	3	9/27 10/25 11/29	火 朝	20 15 なし	講座時間 10:00~12:00 9月~10月は申込みが必要です。		
《琴海南部文化センター 出前講座》 子育て響育塾	子育てを親子と共に学ぶ場として開設します。内容は、9月『悩める子育て』、10月『幼少期の大切さ』、11月『小学生になるまでに学ばせたいこと』	田崎 陸之	3	9/6 10/4 11/8	火 朝	なし	講座時間 10:00~11:30 会場は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『笑いは脳を刺激する』、10月『スクエア・ステップ』、11月『名作映画鑑賞会』	宮崎 英博 ほか	3	9/20 10/20 11/21	火木月 昼	なし	講座時間 13:30~15:00 会場は琴海さざなみ会館		
《高齢者講座》 琴海ふれあい夢大楽	生活に役立つ一般教養や知識等を学びます。内容は、9月『世界遺産の価値』、10月『とっさの救急法』、11月『認知症はこわい?こわくない?』、12月『クリスマス寄席』、1月『笑顔で脳トレ、わくわく筋トレ』、2月『名作映画鑑賞会』	長崎市世界遺産推進室 ほか	6	9/15 10/13 11/15 12/22 1/19 2/17	木木木木木 朝	なし	講座時間 10:00~12:00 2/17は琴海キラリ女性塾と合同開催です。		
《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して開設します。内容は、9月『健康講話』、10月『研修旅行』、11月『茶道に学ぶ』、12月『フラワーアレンジメント講座』、1月『消費者生活出前講座』、2月『名作映画鑑賞会』	太田 憲一 ほか	6	9/2 10/28 11/25 12/16 1/27 2/17	金 朝	なし 30 20 20 なし なし	講座時間 10:00~12:00 10月は9:00~16:00です。 材料費が必要な場合がありますので、お問合わせください。(2/17は琴海ふれあい夢大楽と合同開催)		

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

※特定のな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28年8月1日(月)~8月31日(水) (8月31日必着有効)
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

(注) 摩擦熱に反応して文字の判別がつかなくなる可能性があるため、「消せるボールペン」での「はがき」の記入はお控えください。