

平成29年度

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	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。	市立図書館 司	3	6/26 7/10	月 10:30 11:30	15組	未就学児と保護者のペア	
	イタリア料理ダンス講座	VELOCE (早い) FACILE (簡単) BUONO (おいしい) ダンディーな男性が女性のために作るイタリア料理	小田 信綱	5	5/1 6/5	月 朝	20	《男性講座》 材料費 4,000円 (5回分)	
	歌って元気に	ちょっとした口の運動やリズムを取り入れて歌うことで、気持ちも明るく健康的な生活を送るきっかけにしてください講座です。	西 由美子	5	5/15 6/12	月 昼	50		
	ラジオが伝えた長崎	暮らしとラジオのつながりを、NBCラジオ平松誠四郎がこれまで電波で伝えてきた報道や文化の番組を通して振り返ります。	平松誠四郎	1	6/5	月 昼	50	申込不要。直接会場にお越しください。	
	ipad 超入門講座	ipadの操作の仕方を初歩の初歩からゆっくり丁寧に教えてもらいます。	草原津代子	5	4/18 5/16	火 朝	10	テキスト代 500円	
	文学庵へようこそ～山本周五郎の短編を読む～	文壇とは縁が薄く、人間関係も狭いと言われながら、数多くの名作を残した周五郎。今回は周五郎の短編を中心に読み解きます。	上出 恵子	4	5/30 6/20	火 朝	50		
	魚の美味しい町長崎～魚介を使った料理に挑戦～	魚介を使った、手軽でおいしい料理のレシピや調理の基本を学ぶ講座です。	坂本 洋一	3	6/27 7/11	火 朝	20	材料費 2,400円 (3回分)	
	旅する出島	今年出島表門に通じる橋が完成する。発掘から復元に深くかかわっている講師が世界を旅して発見した秘話を紹介します。	山口美由紀	4	5/30 6/20	火 昼	50		
	明治長崎～メディアの先駆者たち～	本木昌造、福地源一郎、西道仙、梅屋庄吉、鈴木天照。現代も輝き続ける進取の気性と反骨精神に学びます。	高橋 信雄	4	6/27 7/18	火 昼	50		
	シボルトの日本博物館	まだ誰も知らない“日本”という国を世界の人々に紹介したいというシボルトの夢を叶えるためにヨーロッパに持ち帰ったものは何か学びます。	宮坂 正英	4	5/9 5/30	火 夜	30		
	韓国県民ショー～地域ごとの特色を探る～	韓国を地域ごとに分けて特徴や名物、観光名所などを紹介するとともに食文化や生活習慣、なまりの違いなどを紹介する講座です。	ソン・ピョン ン チョ ン	3	6/7 6/21	水 昼	30		
	長崎のタイムボール	タイムボールとは、港に停泊する船舶に時刻を知らせるために作られた施設で、長崎には明治44年に設置されました。その長崎のタイムボールについて詳しく学びます。	山口 俊明	1	7/19	水 昼	30		
	宛名書きも学べる字手紙	形にとらわれず絵を描く感覚で自由に書くのが字手紙の魅力です。この機会に字手紙を学んでみませんか。	寵 瑛	4	5/18 6/8	木 昼	20	教材費 1,000円	
	郷土の版画家「小崎 侃」の世界	郷土が誇る版画家である小崎侃が自らの作品について解説し、思いを語る講座です。	小崎 侃	4	6/15 7/6	木 昼	50		
	英 語 で お 講 座	カタコトの英語でも、外国の方と少しでもコミュニケーションがとれるようになることを目指す講座です。	久留生真弓	3	6/24 7/8	土 昼	20	市内在住・通勤・通学の小学校5年生以上の方対象	
長崎くんち入門	380年以上の歴史を持つ長崎くんち。今年の踊り町をはじめ、長崎くんちの歴史や豆知識を学びます。	白井 淳	3	7/1 7/22	土 昼	50			
目からウロコ! 賢く受けよう良い医療	毎月1回、専門スタッフに最新の医学や日常生活の注意などについて学びます。	長崎済生会 病院 医師 ほか	4	4/8 7/8	第2 土 朝	50			
市民映画会	毎月1回、昔懐かしい名作や一度は観ておきた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。		5	4/15 8/19	第3 土 14:00 16:00	60	申し込み不要 開場13:30		
純心大学の学生と親子でつむぐヒヨコサロン	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	5/21	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	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。(館外研修1回あり)	野口美砂子 ほか	8	4/28 6/23	金 昼	50	60歳以上の方対象 8回とおして参加できる方		
《女性講座》ママのためのリラックスタイム	イタリアンの調理実習・有酸素運動・アロマテラピー・子育ての話など、心豊かにゆったりとした時間を過ごそうという講座です。	今道 康弘 ほか	4	5/15 6/5	月 朝	16	概ね20～40代女性 材料費1,600円(2回分) 1歳以上託児あり(要事前申し込み)		
《青年講座》買い物やトレンドから探る韓国文化	買い物やトレンド、ドラマの話などを中心に韓国の文化にふれるとともに、簡単な韓国語のフレーズも学ぶ講座です。	ソン・ピョン ン チョ ン	4	5/10 5/31	水 夜	20	18歳から概ね40歳までの方対象。		
卓球を楽しもう～初級～	ラケットの持ち方、球の打ち方など卓球の基礎からゲームを楽しめるまでを学ぶ講座です。	森山恵利子	5	4/20 5/25	木 夜	20	18歳から概ね40歳までの方対象。 道具は公民館で準備します。		
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
	長崎歴史めぐり～長崎の見る年中行事～	寺町界隈を中心に長崎の年中行事とかかわりのあるところを実際に見て回る講座です。座学を2回と外歩きを3回予定しています。	村崎 春樹	5	5/9 6/6	火 昼	30	1,500円	最少催行人数27人 交通費は自己負担
	健康麻雀教室～初級～	「賭けない」「飲まない」「吸わない」をスローガンに、脳トレにも役立つと言われる健康麻雀を始めてみませんか。女性も安心して学べる講座です。	奥山 昌実	7	5/10 6/21	水 昼	20	2,800円	テキスト (希望者) 1,800円
	楽しく歌いましょう	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	5/11 6/8	木 朝	60	1,000円	最少催行人数40人 歌集代 650円 (お持ちでない方)
	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	6/2 7/7	金 朝	50	1,000円	最少催行人数48人
	どこでもギター(自主学習G:ギター愛好会)	いつでも、どこでも、誰にでも気軽に音楽を楽しめる“ギター”を初歩からわかりやすく学べる講座です。	山口 修	8	5/9 7/4	火 朝	30	2,800円	
親子習字教室(自主学習G:えひも会)	漢字・ひらがな半紙の基礎練習、ボールペン字の基礎練習に小学生の子供と父母で学ぶ講座です。	森崎 泰山	3	7/1 7/22	土 朝	10組	1,000円		

地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。

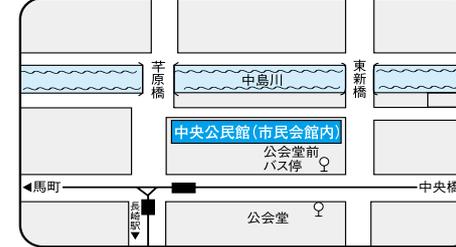
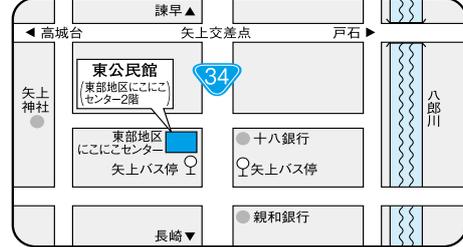
※講師の敬称は省略させていただいております。

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		
							講 座 名	備 考	
タブレット基礎教室(朝・昼)	タブレットの基本的な機能や操作について体験を通して学びます。	NTTドコモ スマホ・ケータイ 安全教室	2	4/24	月 朝・昼	朝15 昼15	タブレットは公民館で準備します。 (最少催行人数10人)		
世界の料理を楽しまおう	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	4/17 5/22	月 朝	20	材料費 1,800円(2回分)		
	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	4/18 5/16 6/20	火 朝	25	材料費 2,250円(3回分)		
歴史探訪 ～長崎街道を歩く 破籠井から彼杵宿まで～	破籠井から彼杵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	3	4/11,25 5/9	火 朝	25	3回とも現地集合、軽食、飲み物持参、交通費は自己負担 5/9は10:00～15:00		
登山の初歩 ～春の自然を満喫!～	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、春の自然を満喫しながら楽しく登ります。	杉山 義昭	4	4/12,26 5/10,24	水 朝 昼	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		
さわやかウォーキング(春)	自然豊かな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	4	4/27 5/11,25 6/1	木 朝	30	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		
ものづくりを楽しもう!	指で描く癒しのアート「パステルアート」を楽しもう!	パステルを粉状にして指やコットンで描き、指先から脳に刺激を与え、春らしい幻想的な絵を描き楽しめます。	布廣 幸子	1	4/20	木 朝	20	材料費300円 消しゴム、濡れティッシュ持参	
	多肉植物の寄せ植え & 小物作り	多肉植物の寄せ植えの楽しさを味わいながら、ガーデングッズを作ります。	藤川 恵美	1	5/18	木 朝	20	材料費 1,000円	
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・バスカル	2	5/18 6/15	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)		
長崎散策 ～旧長崎の町に思いをはせて～	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	4/28 5/12,26	金 朝	25	現地研修 交通費は自己負担		
男性簡単クッキング ～楽しく手軽に簡単に～	いざというときの食事づくりに役立つ、ご飯の炊き方や味噌汁の作り方等を楽しみながら学びます。(初心者向け)	川端 秀美	3	4/15 5/20 6/10	土 朝	20	材料費 2,000円(3回分)		
はじめてみませんか 英会話	初歩の英会話を楽しんで学び、気軽に英会話ができるようになります。	ヤマック・バスカル	4	6/3,10, 17,24	土 夜	20	講座時間 19:30～20:30		
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、ゲームや歌などを取り入れてコミュニケーション力をつけます。	渡邊 享介 ヤマック・バスカル	4	6/11,18,25 7/2	日 朝	20	小学5年生以上一般成人		
《高齢者講座》	元気かばい! 2017(春)	元気アップ体操・歌を中心に、健康について学び、心身のリフレッシュを図ります。	篠原 教子 ほか	8	4/19,26 5/10,17,24,31 6/7,14	水 昼	45	「元気アップ体操」は運動できる服装	
《女性講座》	女子きれいの「ヘルシー&ビューティー美ドリンク」と「美活ベジクッキング」	野菜がたっぷり取れる美ドリンクとランチを作ります。	加藤 奈美	3	4/25 5/30 6/27	火 朝	20	材料費 2,000円(3回分)	
	いやしのピラティス	ピラティス(正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。)で新陳代謝をよくし、心と体を癒します。	寺田 幸子	2	4/25 5/9	火 昼	25	運動できる服装	
《青少年講座》	読み語り(にこにこ座)	絵本の読み語りや紙芝居、パネルシアターなど親子でも楽しめます。	小柳 喜代 ほか	4	4/15 5/20 6/17 7/15	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!	卓友会	4	4/22 5/27 6/24 7/15	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	
	楽しい科学教室 ～植物博士になろう!～	身近にある野の草花の名前を知り、草花に興味を持とう。	宮崎 勉	1	5/20	土 朝	30	対象:小学生 保護者の参加大歓迎 ※電話又は窓口受付	
	にこセンふれあい広場	地域のおじいさん(木工博士)から竹とんぼなど簡単なおもちゃの作り方を教わって楽しく遊びます。	松尾七郎治 ほか	1	6/17	土 朝	30	対象:小学生 (1～3年生は保護者同伴) ※電話又は窓口受付	
《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他、ピラティスやカステラ作りなどの体験を、仲間づくりや子育てに役立ちます。	原口 光美 ほか	6	4/20,27 5/11,25 6/7,22	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 ※6/7のみ水曜日		
年間講座	《成人講座》にこセンシネマ	懐かしい名作映画(洋画)を大型スクリーンで鑑賞します。	公民館職員	3	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	絵本の読み語りや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 ※4月休み	
	《青少年講座》子どもシアター	世界の童話や日本昔話などのアニメ映画を上映します。	公民館職員	4	第2土曜日	土 朝	なし	幼児・小学生(保護者)など、 参加自由 ※申込み不要	

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(三善電機裏)

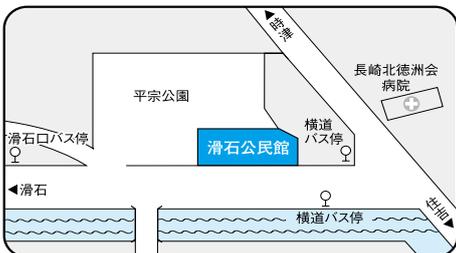
長崎市東公民館
☎(838)3732 FAX(838)3256
〒851-0133 長崎市矢上町19番1号(東部地区にこにこセンター2階)

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					
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の方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	4/25～5/30	火 朝	20	教材は講師の方で準備します。					
しあわせランチ	ガスコンロの多様な機能を上手に使って、旬の食材で春ランチを作ります。今回のメニューは、土鍋で菊ごはん、ローストキン木の芽風味、きゃべつのナムル、クリームブリュレとなっています。	西部ガス スタッフ	1	5/16	火 朝	20	材料費 500円					
エクセルでチラシを作ろう	エクセルを使って、オリジナルのチラシを作ります。パソコンの基本操作や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	6/6 6/13	火 朝	14	教材は講師の方で準備します。					
おしゃれな食卓	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。今回のメニューは、春の炊き込みご飯、魚のトマト煮、酢豚、じゃが芋の肉まんじゅう、鮭のお寿司などとなっています。	中村 史子	6	5/10～6/14	水 朝	20	材料費 3,600円 ※欠席や途中キャンセルの材料費は返却できません。					
手話を学ぼう	初心者の方を対象とした講座です。テキストとして「ようこそ手話の世界へ(副読本付)」(長崎県ろうあ協会発行)を使用します。	長崎県ろうあ協会	4	5/10～5/31	水 昼	20	テキストの有無をハガキに明記。有る方は200円(副読本)、無い方は1,000円必要です。					
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、もう一度ははじめからやってみようと考えている方のための、基礎から学ぶ入門講座です。	山口 修	10	4/20～6/29	木 朝	20	クラシックギターの有無をハガキに明記。無い方には、無料で貸し出します。 ※5/4は休講					
歩健学のすすめ ~もっと楽しくウォーキングの秘けつ~	《長崎県立大学地域公開講座》 歩き方にひと工夫加えることによって、ウォーキングを長く楽しむためのコツを探ります。「ウォーキングは続けるのが難しい。」そういう方におすすめの講座です。	西村 千尋	5	6/9、7/14、9/15、10/13、11/17	月回金 朝	20	ウォーキングの定着を図るため、長期間の講座となります。運動ができる服装、飲み物、筆記用具等を準備。					
タブレット体験教室	タブレットの基本的な操作方法が体験できる初心者対象の講座です。この機会に体験してみませんか。	NTTドコモ ケータク安全教室 インストラクター	1	5/26	金 朝	15	タブレットは講師の方で準備します。					
スマートフォン入門	らくらくスマートフォンを使って、スマートフォンの基本的な使い方を学びます。初心者対象の講座です。	NTTドコモ ケータク安全教室 インストラクター	1	5/26	金 昼	20	スマートフォンは講師の方で準備します。					
《男性料理教室》 まかせて厨房	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。初めての方も大歓迎です。	丸山美代子	6	5/13～6/17	土 朝	20	材料費 3,600円 ※欠席や途中キャンセルの材料費は返却できません。					
今でしょ長崎 ~長崎について学び、長崎の これからについて考えよう~	第1回:「高島について学ぼう」 世界文化遺産である「高島炭坑」「端島炭坑」、高島の歴史、高島の自然やレクリエーションの魅力、等々について	高島行政センター	1	5/20	土 朝	20	各回ごとに電話で申込、申込順に決定					
	第2回:「長崎駅前周辺地区の再整備について知ろう」国際観光都市長崎の玄関口である長崎駅前周辺地区の再整備に係る事業等について	長崎駅前周辺整備室	1	5/27	土 朝	20						
	第3回:「唐人屋敷について学ぼう」唐人屋敷の成り立ち、当時の生活の様子、唐人屋敷の歴史を活かしたまちづくり等々について	まちづくり推進室	1	6/3	土 朝	20						
英語でおもてなし講座	会話を使わないコミュニケーションの方法や道案内などで使う簡単な英語を学んだりして、片言の英語でも自然に外国の方とコミュニケーションがとれるようになることを目指します。	渡邊享介 パート	4	6/10,17,24,7/1	土 朝	20	小学5年生から成人までの方が対象					
《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、懐かしい歌を歌ったり、懐かしい名作映画を見たりしながら、これからの健康づくり等について学びます。	市民病院 医師他	10	4/18～6/20	火 昼	25	60歳以上 健康体操の時は運動ができる服装、飲み物を準備してください。					
《女性講座》 絵本の朗読入門講座	この機会に、朗読を楽しんでみませんか。腹式呼吸を学びますので、健康にもいいですよ。教材として、「こりをすきにゃった山」(アリス・マクレアン社、エリック・カール絵、偕成社)を使用します。	ながいありさ	6	5/12～6/16	金 朝	20	ハガキに、絵本が自分で手に入るかどうかを明記。手に入らない方はこちらで準備しますので、1,512円必要です。					
《青少年講座》 子ども映画会	世界名作アニメ、日本昔話などのアニメ映画を上映します。大人の方も一緒にどうぞ。	公民館職員	4	4/8、5/6、6/3、7/1	土 朝	20	上映時間 10:00～11:30 申込は不要、当日公民館へ					
年間講座	《家庭教育学級》 おはなしのへや ~絵本で子どもとのふれあい~	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。	読み語り支援ボランティア	毎月1回	4/18、5/16、6/20、7/18、8/22	火 朝	10組	講座時間 10:30～11:30 毎月第3火曜日 ※8月は第4火曜日 電話申込				
	《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、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)※別途募集				
講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定 員	受講料	備 考				
つるでカゴ作り	つる(葛)を使って、ひまわりの花のような丸いさらを作ります。三日連続の講座です。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ペットボトルを準備してください。	永留 正二	3	4/11、12、13	火水木 朝	15	1,600円(3回分)	材料費 800円				
歴史文化探訪	~長崎七不思議とぶらぶら節の世界~ ①オロシアがぶらぶら ②丸山ぶらぶら ③ハダあげするなら風頭④桜もないのに桜馬場⑤寺もないのに大徳寺⑥しゃぎりでぶらぶら(小屋入り)	野口 義幸	6	4/20～6/1	木 朝	30	1,600円(6回分)	現地研修(交通費自己負担) ※5/4は休講				
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。テキストとして「よくわかる『初心者のためのWord2007』(FOM社)を使用します。	三浦 孝子	5	5/11～6/8	木 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1,296円が必要が必要です。				
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とします。	三浦 孝子	5	5/11～6/8	木 昼	14	2,900円(5回分)	教材は講師が準備します。 最少催行人員10名				
春の葉草散策	春の野山を探索して、自生する葉草について1つ1つ丁寧に、その特徴や効用について説明します。今回は、「甌岩」(川原公園)「現川」(市民の森)を探索します。	古野 節子	4	4/21～5/19	金 朝	20	1,600円(4回分)	現地研修(交通費自己負担)館区外の方でも受講できます。 ※5/5は休講				
《絵手紙・色鉛筆画・ パステル画》教室	身近な素材を題材にして、絵手紙・色えんぴつ画・パステル画を描きます。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。	濱崎 彰	5	6/2,16,30,7/14,28	隔週金 朝	20	2,000円(5回分)	材料費各自負担画材道具は購入可能(画材店来館)				
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、長襦袢、下着(下)裾除、腰紐5本、伊達締2本、衿芯、帯(名古屋帯)、足袋、帯締、帯揚、タオル3枚、帯枕、日本タオル1枚が必要。	松本 寿枝	6	4/21～6/2	金 昼	15	2,400円(6回分)	着物の有無をハガキに明記。着物のない方は貸し出します(有料)。 ※5/5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 夜18:45～20:45				
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	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	5/1～5/29	月 朝	30	・1回目は館内研修 ・2回目以降は館外研修 ・中央公園を中心に街中さるく		
	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	3	5/9,16,23	火 朝	25	※講座時間10:00～12:30 ・材料費:2,100円(3回分)		
	カゴ編み・寄せ植え ・里山散策	身近にある意外な植物の利用方法、毒草、葉草の知識、そして食べられる野草等を学ぶ里山のスローウォーキングです。	福見 千松	4	4/20～5/18	木 朝	25	※5/4は休み ・材料費500円(4回分) ・2回、3回は館外研修 (館外研修:唐八景・水仙の里)		
催	シニア向けタブレット 安心安全講座 A	購入を検討されているシニアの方を対象に基本操作・画面の触り方・インターネット・アプリ等、1人1台で楽しく体験し、安心安全な使い方を学びます。 ※教材:タブレット1人1台貸出	K D D I スマホケータイ 安全教室事務局 インストラクター	1	6/8	朝 10:00 木 昼 14:00	各 20	・タブレットはKDDIで準備 ・A、Bとも同じ内容 ・AとBから希望コースを書いて申し込む(最少催行人数8人)		
	シニア向けタブレット 安心安全講座 B									
講 座	南山手の文学館	昨年は没後100年、今年は生誕150年を迎える夏目漱石の初期の代表的作品を取り上げ、読み深めます。	上出 恵子	4	5/12～6/2	金 昼	30			
	英語でもてなし講座 ～はじめての英会話～	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・フレーズなどを楽しく学びます。	デビー黒岩 渡邊 享介	4	5/20～6/10	土 昼	20	小学校5年生～シニア		
	《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	10	4/19～6/28	水 朝	60	・60歳以上対象 館外研修あり (交通費自己負担)※5/3は休み。 5/24は5/26(13:30～15:30)に変更		
	《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。今回は、「ミルクパン」「米粉パン」「サワーブレッド」を作ります。	山口 裕子	3	6/7,14,21	水 朝	25	※講座時間9:30～12:30 ・材料費:1,200円(3回分) ・一時保育あり、但し1歳以上、要申込 (乳幼児の名前と年齢を記入)		
	《女性講座》 ブリザードフラワー教室	生花と変わらない自然な感触を長時間保つことができるブリザードフラワーを母の日・父の日の前に作ってみませんか。	松口 安	2	5/13, 6/3	土 朝	20	・材料費3,500円(2回分) (ケース代込)		
	《青少年講座》 ユミ先生と英語で遊ぼう	ユミ先生とゲームをしながら楽しく英語を覚えましょう。	江副 友美	3	5/13,20,27	土 朝	小学生 20			
	《青少年講座》 親子で楽しいお菓子づくり	「ロールケーキ」「おからクッキー」「焼ドーナツ」「さわやかゼリー」「ベイクドチーズケーキ」「フルーツポンポン」などを作ります。	今里 恵	3	6/3,10,17	土 朝	小学生 親子 10組	・材料費1,800円(3回分) ※参加する全員分の名前年齢を書いて申し込む		
	《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	4/27, 5/25, 6/29	木 朝	乳幼児 と 保護者	※申込不要 ※11:00～11:30		
	自 主 成 人 講 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を学ぶ講座です。表の作成・簡単な関数を使用して、家計簿の作成に挑戦します。	川島 盟三	5	5/2～6/6	火 朝	14	3,100円 (5回分)	※5/16は休み ・テキスト代1,296円 (テキストの要・不要を書いて申し込む)(最少催行人数8人)
		パソコン教室 「ワードの基礎を身に付けよう」	パソコンライフのまず一歩を踏み出しましょう。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す。	浜都 貞子	5	5/2～6/6	火 昼	14	3,100円 (5回分)	※5/16は休み ・テキスト代1,296円 (テキストの要・不要を書いて申し込む)(最少催行人数8人)
韓国語を楽しむ		アンニョンハセヨから始まる会話の基礎を学び、日常会話に使ってみましょう!夢は韓国へも!	チャン・ミンス (韓国人留学生)	5	4/11～6/13	火 夜	20	2,000円 (5回分)	※第2、第4火曜日に実施	
古典オムニバス ～楽しく古典にふれてみる～		和歌・論語・方丈記・宇治拾遺物語を1回ずつよんでいきます。	西 史紀	4	6/7～6/28	水 朝	20	1,000円 (4回分)	(最少催行人数8人)	
これから始めたい人の フラダンス教室		明るく美しい音楽と共にリズムカルに楽しく心身をエンジョイしましょう。	山口 幸子	5	4/20～5/25	木 朝	16	2,500円 (5回分)	※5/4は休み (最少催行人数8人)	
絵図でさるく長崎学		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:第1・2回、外歩き:第3・4・5回を予定)	村崎 春樹	5	4/27～6/1	木 朝	30	1,600円 (5回分)	※5/4は休み。3・4・5回は館外研修 (最少催行人数25人)	
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	4/14～5/26	金 朝	40	1,400円 (6回分)	※5/4は休み (最少催行人数35人)	
書道(個別学習)		毛筆で美しい字を書きたい人の為の個別学習指導講座です。(毛筆を基礎から習いたい、実用書の書き方を学びたい、かな文字を習いたい、中字・大文字を習いたい……)	古木 義明	5	5/12～6/9	金 朝	15	1,300円 (5回分)	・受講料はテキスト代込 ・習字道具は各自で準備 (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。

※「学習計画表」ちらしは、隣接する「つばき荘」にあります。(公民館が3月末まで改修工事の為)



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 催	英語でおもてなし講座 ～はじめての英会話～	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。初回は、ジェスチャーなどで会話をせず、コミュニケーションをとる方法を学びます。	渡邊 享介 久留生 真弓	6	4/17～ 5/22	月 昼	24	初回は渡邊先生、2回目以降は久留生先生が担当します。		
	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	5/9～ 6/6	火 夜	24	定員を超えた場合は、未受講の方を優先します。		
	初心者のための 俳句教室	俳句は、五・七・五の十七音から成る世界で最も短い詩で、だれにでも作ることで深い奥深い文学です。俳句をはじめの一歩から始めてみませんか。	江良 修	5	4/25～ 5/30	火 夜	20	※5/2は休み		
	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。今回は、住吉町からスタートして稲佐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	4/18～ 5/9	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。 ※現地研修(交通費等自己負担)		
	長崎歴史探訪〈B〉			4	5/16～ 6/6	火 昼	30			
	おいしいニッポン! 和菓子づくり～春～	四季折々の美しい日本、そこで育まれた数々の和菓子と和菓子をとおして日本の味を再認識してください。今回は、春の和菓子にチャレンジします。	池田 まどか	4	4/26、5/10、 5/24、6/7	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)		
	なるほど!おもしろ学校 ～シーズン3～	各分野の専門家の多面的な視点・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!」とおもしろさ満載の講座です。今回は施設見学等もあります。	鮫島 広 ほか	5	5/10～ 6/7	水 昼	28	※諸経費350円 ※長崎新聞社他との現地研修(入館料・交通費等自己負担)		
	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	5/11～ 6/8	木 昼	22	※デジタルカメラ持参、プリント代200円 現地研修あり(写真撮影)		
	はじめての タブレット教室	タブレットを一度体験してみたいと思っている方を対象とした講座です。タブレットの機能や基本操作などを学びます。	NTTDコモ ケータイ教室 インストラクター	1	5/19	金 朝	15	定員を超えた場合は、未受講の方を優先します。 タブレットは公民館で準備します。		
	はじめての スマホ教室	スマホを一度体験してみたいと思っている方を対象とした講座です。スマホの機能や基本操作などを学びます。		1	5/19	金 昼	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 義	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	5/13～ 6/10	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	4/15～7/15 毎月第3土曜日	昼	60			
	《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お話します。	山口 幸広 ほか	6	5/23～ 6/27	火 朝	80	※概ね60歳以上が対象		
	《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)	黒田 田鶴子 ほか	6	5/18～ 6/22	木 朝	20	0歳～5歳くらいの子の保護者が対象。 託児あり(無料)※おやつ作り材料費300円。講座時間10:30～12:00		
	年 間 座 間 講 座	北公民館 ロードショー	昔なつかしい名作映画(洋画)を上映します。	公民館職員	6	4/19,6/21, 8/23,12/20 1/17,3/14	昼	先着 70	北公民館視聴覚室 申込不要	
		(家庭教育学級) 子育て交流会	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	6	奇数月第3水曜日 (3月のみ第2水曜日)	朝	親子 30組	1歳から就園前児童とその親・家族が対象 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。 (講座時間9:30～11:30 ※4、8、1月は休み)	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。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。		
	(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		
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	
	南 画 に 親 し む	はじめて筆を持つ方も描き方の手順から指導します。花鳥画などを繊細な筆の動きで描いてみませんか。	川本 安夫	6	5/9～ 6/13	火 昼	17	2,900円 (6回分)	書道用具一式 (最少催行人数10名)	
	パソコンにトライ!	基本操作ができる方を対象としたワード及びエクセルの講座です。文書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。	北公民館 パソコン金曜クラブ	8	5/17～ 7/5	水 朝	14	4,600円 (8回分)	テキスト代1,000円 (最少催行人数8名)	
	充実筆ペン講座	少しでもきれいな字で書きたいと思っている方へ。自分だけの文字を書いてみませんか。暮らしに役立つ筆ペンの書き方から字手紙まで学べます。	田島 真理子 (龍瑛)	4	5/18～ 6/8	木 朝	20	1,600円 (4回分)	材料代1,000円、 筆記用具一式 (最少催行人数15名)	
	ゆったりフラダンス	ハワイの音楽に合わせて癒しの時を過ごしてみませんか。初心者対象のフラダンスです。	小野 英子	5	4/21～ 5/26	金 朝	20	2,000円 (5回分)	ダンスのできる服装、室内 シューズ※5/5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	7	6/2～ 7/14	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	
	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	4/28～ 6/2	金 昼	70	600円 (5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。※5/5は休み	
	みんなで歌おう「B」			5	6/9～ 7/7	金 昼	70	600円 (5回分)		
	ヨガ・タイム	ゆっくりとした呼吸とともに体を動かして、静かなひとときを過ごしてみませんか。	浦 さつき	6	4/21～6/2	金 夜	20	2,400円 (6回分)	運動しやすい服装・タオル・ バスタオル※5/5は休み	
	舞おうよ!社交ダンス	若かりし頃を懐かしく思い出して軽やかにステップを踏んでみませんか。	広佐古 利夫	6	5/13～6/17	土 昼	20	1,800円 (6回分)	運動しやすい服装、室内シューズ ※講座時間:15:30～17:00	

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	曜日	時	定員	備考			
主	やきもの事始め	自分の作った器で飲み、食べる幸せ。一緒に楽しい器を作ってみませんか。 初心者大歓迎！希望者には窯焼き学習あり。	学習グループ なめし696	5	4/14～ 5/26	月金	朝	20	材料費 500円 汚れてもいい服装 手ふき用タオル（窯焼き学習は素焼き、本焼き時に午後から）		
	楽しいガーデニング	学習をしながら花や野菜の育て方を学びます。 かご編みや寄せ植えも楽しめます。館外活動として、古賀植木の里散策を行います。	福見 千松	6	4/18～ 6/20	火	昼	30	材料費 2,000円 交通費実費 筆記道具、軍手、花バサミ エプロン、レジ袋、手ふき		
	写真の撮り方	トリミング、ズーム機能の効果的な使い方、シャッタースピードや絞りについてプロから学びます。	長崎新聞社 編集局写真 メディア部長 森 慶太	2	5/9 5/10	火水	朝	24	無料 持参品 一眼レフカメラ（デジタルのみ） 筆記用具		
	大人の社会科見学	県美術館、市図書館、NCCを見学します。日頃見られない所も説明付きで見学し、放送局では、テレビ放映を参観します。	各施設職員	3	6/7 6/21 7/5	水	朝	30	交通費 実費 美術館見学科 1,000円 ※見学科は変わることがあります。		
催	人気シェフと長崎料理を味わう	長崎の人気シェフから長崎の食材を使った長崎の和・洋食の調理の仕方を学びます。調理のワンポイントを学びましょう。	前川 敬一 坂本 洋司 今道 康弘	3	4/13 5/16 6/19	木火月	朝	24	材料費 3,500円（3回分） 筆記用具、エプロン、三角巾 手ふき、食器用ふきん		
	野草散策	春の野や山の散策を楽しみながら、道端の野草を観察しましょう。滑石、あぐりの丘、唐八景を散策します。（2時間程度歩ける方）	宮崎 勉	3	4/13 4/20 4/27	木	朝	30	交通費実費 歩きやすい服装、靴、帽子、 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具		
	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～	梅雨の季節や夏向けのさわやかなアレンジを作ります。暮らしの中にもっと花を取り入れて癒（いや）しを感じてみませんか。	中田 弘子	3	5/18 6/15 7/13	木	朝	24	材料費 5,000円（3回分）		
	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。	岩倉 洋子	5	5/25～ 6/29	木	朝	24	材料費 3,200円（5回分） エプロン、三角巾、手ふき、 食器用ふきん ※ 6/8 休み		
講	滑石探訪	滑石地区から赤迫方面・時津方面の見慣れた場所がもつ特別の物語を一緒に探してみよう。（2時間程度歩ける方）	山口 広助	3	4/14 4/21 4/28	金	朝	30	歩きやすい服装、靴、帽子、 筆記用具、汗拭きタオル、 飲み物		
	名作映画を観る	初めて観る人も、何回も観た人も感動させる名画を上映します。（黄色いボン タイタニックの最期 ニューオリンズ アンナ・カレニナ ガス燈）	公民館職員	5	4/28～ 8/25	金	昼	50	無料 申込不要 上映日 4/28、5/26、6/30、 7/28、8/25		
	英 語 で お も 也 て な し 講 座	片言の英語でも気軽に道案内などができるように、ゲームやジェスチャーをとり入れた学習でコミュニケーション力をつけます。	渡邊 享介 デビー黒岩	4	4/15～ 5/20	土	朝	30	無料 筆記用具		
	《高齢者講座》 生き生きライフ・アラカルト	心も体も生き生きと暮らすための講座です。体操・料理・フォークダンス・歌・終活準備・認知症予防など内容も豊富です。（対象者：60歳以上の方）	御手洗 千世 ほか	8	4/19～ 6/14	水	朝	24	材料費 700円 4/19・6/14 運動ができる服装、 室内用運動靴、汗ふきタオル 6/7 エプロン、三角巾、手ふき、 食器用ふきん		
座	《少年講座》 ジュニア英会話	簡単なあいさつ、自己紹介、好きなことや好きなものの紹介を英語で話すことを学びます。	小俣 雅美	3	6/17,24、 7/1	土	朝	24	無料 対象＝小学生 筆記用具 ※ 6/10 休み		
	年 間 講 座	おはなしいっぱい～い	絵本の読み聞かせ・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	なし	講座時間＝10:00～12:00 対象＝乳幼児と保護者 申込不要 ※ 1月休み	
	子育てふれあい広場 〈じいじとばあばと遊ぼう！〉	地域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。	岩屋地区民生委員・ 児童委員協議会	11	毎月 第4月曜日	月	朝	なし	講座時間＝10:00～11:30 対象＝乳幼児と保護者 申込不要 ※ 8月休み 12月第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	10	毎月 第2土曜日	土	朝	なし	講座時間＝10:30～11:30 対象＝子どもから大人まで 申込不要 ※ 8月、2月休み	
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	
	水墨画入門	濃淡、にじみ、かすれなどの技法を使い、線と面で描く絵画の基礎を学びます。	東 西望	5	6/6～ 7/4	火	朝	30	2,000円 (5回分)	材料費 700円 小皿 2枚 習字道具一式(墨をすります) (最少催行人数 20人)	
	おいしいパンづくり	ガスオーブンをを使って、いろいろな種類のパンづくりに挑戦します。（試食・片付けまで終了13時）	森本 富士美	4	6/14～ 7/12	水	朝	24	1,300円 (4回分)	材料費 2,000円（4回分） エプロン、三角巾、手ふき、食 器用ふきん(最少催行人数 20人)	
	長崎新発見	歴史の街長崎を散策しながら江戸時代から日本の夜明けに大きな役割を担った長崎の魅力を再発見します。（2時間程度歩ける方）	東 秀信 ほか	6	4/19～ 5/31	水	朝	30	600円 (6回分)	現地研修 (交通費等自己負担) (最少催行人数 20人)	
	パソコン入門	パソコンで簡単な文書が作れるようになりたい初心者向けの講座です。	学習グループ マウス会	5	7/12 7/13 7/14 7/18 7/19	水木金火水	昼	14	3,000円 (5回分)	別途テキスト代必要 (最少催行人数 10人)	
	健康ストレッチ	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	4/21～ 5/26	金	朝	30	2,000円 (5回分)	運動できる服、汗ふきタオル、 飲み物 (最少催行人数 20人)	
	春の葉草	春の野や山の散策を楽しみながら、道端の葉草を観察しましょう。甕岩、現川、西山木場、市民の森を散策します。（2時間程度歩ける方）	古野 節子	5	5/26～ 6/23	金	朝	30	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	懐かしい思い出の曲を歌いながら、あの頃の自分に振り返ってみませんか。	沖崎 千蔵	5	6/9～ 7/7	金	朝	50	1,000円 (5回分)	(最少催行人員 20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 14:00～16:00 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	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の魅力を楽しみましょう。	公民館職員	3	4/18、6/20、8/22	火 昼	なし	申込不要				
	市民病院提携健康講座	変形性関節症や骨粗しょう症などの運動器障害「ロコモティブ症候群の話」。	鳥巢 正明	1	6/9	金 朝	なし	申込期間 5/9～6/3 電話又は直接来館				
	省 工 ネ 講 座	家庭生活のなかで、電気消費量をどうしたら減らすことができるかについて考えましょう。	九州電力 アドバイザー	1	7/14	金 朝	30	申込期間 6/14～7/7 電話又は直接来館				
	蛍を見に行こう	鹿尾川の闇夜に輝く幼虫的な明かりで初夏を堪能しましょう。	小川 保徳	1	6/2	金 夜	30	申込期間 5/6～5/27 電話又は直接来館				
	いきを合わせてまんじゅう作り	親子で力を合わせ、昔から水神さまに供えられたまんじゅうをつくります。	恵の会	1	6/10	土 朝	15組	申込期間 5/9～5/31 材料費自己負担 1組：500円電話又は直接来館				
	おいしいパン作り	天然酵母を使ったパン作りをします。お米パンやライ麦パン、中華まんじゅうなどを作ります。	江村 洋子	3	5/13、20、27	土 朝	16	申込期間 4/8～5/6 材料費自己負担 3回で1,800円電話又は直接来館				
	《成人・青少年》 英語でおもてなし	片言の英語でも外国人に簡単な道案内ができるようなコミュニケーション力の向上を目指しましょう。	渡邊 享介 辻 真須美	4	7/1.8、22.29	土 昼	なし	申込期間 6/1～6/24 電話又は直接来館				
	《青少年》子ども映画館	まんが日本昔ばなしシリーズを上映します。「にんげんっていいな」と感じられるお話しです。	公民館職員	3	4/22、6/24、8/26	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しょう。	武次 千津子	7	5月～12月	土 朝	10	申込期間 4/15～5/20 材料費自己負担 1回 500円電話又は直接来館				
	《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ましょう。	浜田 勇	6	7月～12月	土 朝	10	申込期間 6/17～7/16 電話又は直接来館 1回 50円				
《青少年》楽しいおはなしの会	小学生を対象に、絵本の読み語りをおとして、絵本に親しむ機会をつくります。	亀本 良子 辻 真 須美	1	7/29	土 朝	なし	申込期間 6/17～7/22 電話又は直接来館					
《青少年》平和の映画会	戦争や原水爆を通して平和を考えましょう。	公民館職員	1	8/5	土 朝	なし	申込不要					
《青少年》 In・伊王島子ども映画館	まんが日本昔ばなしシリーズを上映します。「にんげんっていいな」と感じられるお話しです。	公民館職員	3	4/22、6/24、8/26	土 昼	なし	申込不要 会場：伊王島ふれあいランド					
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》Kids・たいむ	大人も参加できる企画や子どもたちが楽しめるおもちゃを準備して、お待ちしています。	子育てサークル ベリーベリー	12	4月～3月	水 朝	なし	申込不要				
	《成人講座》英語でリミック	幼児と親が一緒になって音楽に乗って遊びながら、想像力や表現力などを磨いていきましょう。	辻 真須美	22	4月～2月	水 朝	なし	申込随時電話又は直接来館 1回 800円				
《成人講座》フラダンス	明るく美しい音楽とともにリズムカルに楽しく心身をリフレッシュしましょう。	山口 幸子	22	4月～2月	金 昼	なし	申込随時電話又は直接来館 1ヶ月 2,500円					

外 海 公 民 館										講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 (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 催 講 座	初心者のためのパソコン教室①(ワード入門)	初心者向けの講座です。ワードで簡単な文書を作ることを目標にします。	公民館職員	10	5/15～7/17	毎週月 昼	5					
	シニアのための卓球教室	運動に親しむことを通して、健康づくりを目指します。	公民館職員	16	4/12～7/26	毎週水 朝	15					
	外海の自然と歴史③	池島炭鉱体験コースに参加します。(内容：トロッコ列車で採掘現場復元跡まで行き、穿孔機体験などを行います。)	三井炭島リソースの 炭鉱ガイド	1	5/18	木 朝昼	20	集合場所：瀬戸港フェリーターミナル 参加料 市内在住の65歳以上:800円、 その他:3,480円(昼食費込) ほかにフェリー代と駐車場代必要				
	外海のおやつ「いしがきだご」づくり体験	全粒粉を使って「いしがきだご」づくりを体験し、試食します。	外海ふれあい 農産加工所	1	6/8	木 朝	15	材料費 500円 調理ができる服装でご参加ください。				
	省 工 ネ 講 座	毎日の暮らしの中でできる「電気の上手な使い方」を学びます。省エネグッズ(指で編むアクリルたわし)の製作も行います。	九州電力	1	6/22	木 昼	20	材料費 無料				
	シニアのための健康講演会	心筋梗塞や脳卒中の予防及び気軽にできる筋力アップ体操について指導をしていただきます。	徳洲会病院 専門医 理学療法士	1	7/6	木 朝	30	体を動かしやすい服装でご参加をお願いします。				
	絵 本 の 会	地域で活動されている読書ボランティアグループの皆さんによる、絵本の紹介と読み語りです。	読書ボランティア グループこころクラブ	1	6/2	金 朝	15	会場 外海まどか保育園 神浦地区の保育園で開催いたしますが、どなたでも参加できます。				
	伝統文化の継承①「まゆ玉飾り」作り	縁起物として飾られる「まゆ玉飾り」を作ります。	日宇 みや子	1	6/16	金 朝	15	材料費 1,000円				
	名画鑑賞会	懐かしい名画の鑑賞会です。	公民館職員	4	4月～7月	第1金 昼	15	※5月のみ第2週				
	《青少年講座》 神浦土曜クラブ	合唱やクラフト、卓球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。	山脇 玲子ほか	7	4月～7月	第2、4土 朝	15	※4月は第2週のみ				
外海の自然と歴史①	県民の森で春の植物観察会をします。	県民の森 インタープリターの会	1	4/15	土 朝	20	集合場所 県民の森					
外海の自然と歴史②	古い街並みが残る神浦地区を散策します。	神浦ボランティア ガイドの会	1	4/22	土 朝	20	集合場所 外海公民館					
外海の自然と歴史④	出津教会と周辺の関連施設を訪ねます。	松川 隆治	1	5/20	土 朝	20	集合場所 外海歴史民俗資料館駐車場					
外海の自然と歴史⑤	黒崎教会と枯松神社を中心に黒崎地区を散策します。	松川 隆治	1	6/3	土 朝	20	集合場所 黒崎地区公民館					
英語でおもてなし	英語に対する壁を少しでも取り払い、片言の英語でも簡単な道案内ができるよう、コミュニケーション力の向上を図ることをめざします。	渡邊 享介 久留生 真弓	3	6/10～6/24	毎週土 昼	15	会場 外海子ども博物館					

野 母 崎 文 化 セ ン タ ー										講座時間 朝 9:30～11:30 昼 13:00～16:00 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・曜日・時間	定員	備 考					
主 催 講 座	郷土芸能伝承講座 野母浦祭り「中老」体験	古くから伝わる野母浦祭りの「中老」(野母盆踊り)を習得し、祭りに披露する。	野母浦祭り保存会	5	6月～8月	水 夜	15	申込：野母地区公民館 (☎)893-2663				
	簡単スイーツ作り	美味しくて簡単な洋菓子、和菓子を習います。	野母婦人会会長 大岡 征子	1	6/21	水 朝	20	申込：野母地区公民館 (☎)893-2663 材料費500円				
主 催 講 座	春のパソコン講座	パソコンの基礎とWindowsの基本的な操作を学ぶ。(初心者向け講座)	公民館職員	8	4/12～6/7	毎水 昼	8	申込：高浜地区公民館 (☎)894-2001 ※5/3は休みです。				
	春の高浜さるく	古里に伝わる歴史を学びながら春の野山や海岸を散策する。	公民館職員	1	5/28	日 昼	20	申込：高浜地区公民館 (☎)894-2001 歩きやすい服装、靴で参加 ※出発13時～				
主 催 講 座	自然を染める(藍染め)	藍色ができるまでの工程を学び、沈殿藍を使った藍染めを体験する。	鈴木 てるみ	1	5/16	火 昼	15	申込：脇野地区公民館 (☎)893-0137 材料費1,500円 準備するもの：ゴム手袋、エプロン				
	のもぎきおはなし会	絵本の魅力を理解してもらうとともに、心安らく楽しいひとときを過ごしてもらう。	野母崎地区図書 ボランティア	1	5/22	月 朝	20	申込不用 会場：野母崎文化センター				

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	
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	備 考				
主 催 講 座	いきいきスマイル生活	より楽しい生活のためのコツを専門の先生からお聞きします。	渡邊 享介 古野 節子 伊佐 隆九 九州 電力	4	4/18~7/11	月 火 昼	30	・毎回テーマを決めて開催(計4回) ・申込は毎回、窓口か電話、FAXで。(はがき不要、※当日参加可)			
	はじめてのデジカメ	初心者向け、パソコンを使ったデジカメの楽しみ方の基礎を学びます。	谷口 修	4	4/5~4/26	毎週 朝 水	20	・デジカメ、パソコン持参。 ※パソコンは公民館でも用意します(限定9台) ・申込締切=3/31(金)			
	ルーシーダットン	誰でもできる健康法で、ゆったりとした時間を過ごしましょう。	川原 みき	5	4/12~5/17	毎週 昼 水	50	・運動ができる服装・マット・タオル ・申込締切=3/31(金)			
	健 康 体 操	ストレッチや筋力トレーニングでリフレッシュしましょう。	高比良 順子	8	5/24~7/12	毎週 昼 水	50	・運動が出来る服装 ・運動靴、マット、タオル ・申込締切=4/28(金)			
	お菓子づくり教室	初心者でもOK。簡単レシピで美味しいスイーツをつくりましょう。	高比良 依子	4	4/27~6/8	隔週 朝 木	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=4/11(火)			
	名 作 映 画 館	もう一度、懐かしく心に残る感動の映画を観ませんか。	公民館職員	5	4/20~8/17	月 昼 木	20	※事前申込不要。当日来館ください。			
	プリザーブドフラワー	行事に合ったいろいろなアレンジを楽しみます。できた作品は持ち帰ります。	松口 安	4	5/11~6/22	隔週 昼 木	20	・材料費5,000円(4回分) ・毎回作品を持ち帰り ・申込締切=4/28(金)			
	英語でおもてなし~はじめての英会話~	片言の英語で簡単な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。	渡邊 享介 辻 真須美	4	5/13~6/3	毎週 朝 土	20	・小学5年生以上なら誰でも申込可。 ・申込締切=4/28(金)			
子ども英会話	英語上達は小さいうちに…。子ども向けの簡単英会話を楽しみましょう。	辻 真須美	6	6/10~9/16	隔週 朝 土	20	・小学生対象・申込締切=5/31(水) ※夏休み期間中は休止します				
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	野山を散策して、身近な薬草の効用を学び、家族の健康づくりに役立ちます。	古野 節子	4	4/25~5/23	毎週 昼 火	20	2,000円(4回分)	・現地集合、現地研修 ・申込締切=4/11(火)		
	水彩画・アクリル画教室	身近なものを題材にして、水彩画、アクリル画で描きましょう。初心者大歓迎	濱崎 彰	5	4/14~5/19	毎週 朝 金	20	2,000円(5回分)	・材料は各自で準備 ・申込締切3/31(金)		
	絵手紙・色鉛筆パステル教室	絵手紙、色鉛筆、パステルの簡単な技法を楽しみましょう。	濱崎 彰	5	5/26~7/21	隔週 朝 金	20	2,000円(5回分)	・材料は各自で準備 ・申込締切4/28(金)		
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、長崎再発見しましょう。	山口 広助	3	5/12~5/26	毎週 昼 金	20	1,500円(3回分)	・現地集合、現地研修 ・申込締切=4/28(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			
主 催 講 座	《琴海南部文化センター出前講座》 生き生きさわやか塾	5月『男の料理教室①』、6月『男の料理教室②』、7月『男の料理教室③』	食生活改善推進協議会 琴海支部 ほか	3	5/16 6/27 7/11	火 朝	16 16 16	講座時間 10:00~13:00 申込み・材料費が必要です。詳細はお問い合わせください。		
	《琴海南部文化センター出前講座》 子育て響育塾	5月『親子遊び』、6月『こころを育む食事・食事のしつけ』、7月『こどもの病気と看病の仕方』	岩永加世子 ほか	3	5/9 6/13 7/4	火 朝	なし	講座時間 10:30~12:00 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	5月『地域デビュー』、6月『名作映画鑑賞会』、7月『もめないための相続と遺産』	山口 明 ほか	3	5/22 6/20 7/20	月 昼 火 木	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	5月『健康講話』、6月『もめないための相続と遺産』、7月『生活習慣病予防の食事とは?』、8月『名作映画鑑賞会』	太田 憲一 ほか	4	5/26 6/8 7/13 8/10	金 朝 木 木	なし	講座時間 10:00~12:00 5/26(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	5月『健康講話』、6月『イライラがワクワクになるモノと心のお片付け講座』、7月『絵手紙教室』、8月『旬の魚でご当地グルメ教室』	三浦 峰子 ほか	4	5/26 6/23 7/21 8/25	金 朝	なし なし 20 20	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29年3月1日(水)~3月31日(金) (3月31日必着)
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	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 (あなたのお名前)	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