

春の公民館講座

※新型コロナウイルス感染状況によっては日程、内容等に変更が生じる場合があります。あらかじめご了承ください。

★申込方法などは8ページをご覧ください。なお、北公民館はホームページからも申し込みできます。

| 北 公 民 館 | | 〒852-8135 千歳町5-1 (若葉町バス停) TEL (845) 6362 FAX (845) 6954 ※駐車場有 (有料) | | 講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30 | | |
|---------|--|---|--------|---------------------------------------|-------------------------------------|---|
| 区分 | 講 座 名 | 講師(敬称略) | 回数 | 日 時 | | 備 考 |
| 社会・経済 | 長崎歴史探訪 | 山口 広助 | 4 | 5/6~27 | 木 昼 | 西浦上方面から西坂付近までの散策・2回目以降は現地集合 |
| | 茶の間の経済学 | 山口 純哉 ほか | 5 | 5/8~6/5 | 土 朝 | 長崎大学経済学部の先生方によるわかりやすい解説 |
| 国際 | やさしく楽しい フランス語入門講座 | 阿南 婦美代 | 8 | 5/13~7/1 | 木 朝 | [CD付テキスト] 1,400円 |
| | 入門中国語 | 木浦 鈴子 | 8 | 5/13~7/1 | 木 昼 | ネイティブ講師による挨拶やショッピング観光等で使える日常会話 |
| 生活・家庭 | 公民大学 【対象】おおむね60歳以上 | 行政書士 ほか | 4 | 5/18~6/8 | 火 朝 | 健康づくり、暮らしの知恵など、毎回違う内容 |
| 芸術・文化 | 美文字レッスン♪ | 河野 美祥 | 5 | 5/11~6/8 | 火 昼 | [受講料] 2,300円(5回分) <最少催行人数15人> |
| | 北公民館ロードショー | 公民館職員 | 6 | 4/25、6/27 8/22、10/24 12/26、2/27 | 日 10:00~ | 懐かしい洋画を上映 ※先着40人 |
| | チトピー キッズシアター | 公民館職員 | 6 | 5/23、7/25 9/26、11/28 1/23、3/27 | 日 11:00~ | 子供向けの映画上映会 ※先着40人 |
| 運動・健康 | 軽い身体をつくるコンディショニング | 土手 由美 | 5 | 4/16・30 5/7・14・21 | 金 朝 | 筋力低下を防ぎ、身体の調子を整えるためのコンディショニング [受講料] 1,400円(6回分) |
| | 歩く脳トレ!60分 スクエアステップ教室 | A 阿南 祐也 B ほか | 5 5 | 5/28~6/25 | 金 9:30~ 10:30 11:00~ 12:00 | ※A、Bどちらかを選択 [受講料] 850円(5回分) |
| | ピラティス&モダンフラ | 濱崎 由美子 | 4 | 5/16~6/6 | 日 昼 | [受講料] 1,600円(4回分) |
| | 「運動不足解消!ピラティス」 ~ミニフェイスエクササイズ付~ | 荒牧 美代子 | 5 | 5/12・26 6/9・23 7/14 | 水 19:00~ 20:15 | <最少催行人数10人> |
| | みんなの健康講座 | 済生会長崎 病院の専門 スタッフ | 4 | 4/17~7/17 | 第3土 13:30~ 15:00 | 医療専門スタッフによる最新情報 |
| 情報機器 | 自宅からコミュニケーション ~インターネット利用とパソコン の楽しみ方~ | 渡邊 慎太郎 | 6 | 5/11~6/15 | 火 朝 | パソコンの取扱い、家族でZoom利用など パソコンはこちらで準備 [受講料] 3,500円(6回分) |
| | シニア向け 「今からはじめるスマホ」 | A ソフトバンク 認定講師 B | 1 1 | 6/2 | 水 朝 14:00~ 16:00 | スマホを検討中の方や初心者対象、スマホの 基本的な取扱いやインターネット利用など 機器はこちらで準備 |
| | これから検討される方のための 「シニア向けスマート フォン教室」 | C KDDI 認定講師 | 1 | 6/9 | 水 13:00~ 15:00 | ※A~Cの一つを選択 ※Cはこれからスマホを持つ方のみ (Android Osのスマートフォンを使用) |

※新型コロナウイルス感染拡大に配慮して、動画配信による講座も実施しております。右のQRコードからぜひご覧ください。



子育て応援講座

北公民館 ミュージック ワークショップ
親子で シャル ウィ ミュージック
~リズム・メロディ・ハーモニー、音楽3つの宝物~

親子で実際に音楽体験をする5回シリーズの講座です。ハンドベル体験、リズムワークショップなど盛りだくさんです。

期 日 5/9、6/13、7/11、8/8、9/12(第2日曜、全5回)
時 間 11:00~12:00
対 象 幼稚園・保育園年長、小学生と保護者 8組(一家族3人まで)
講 師 長崎県音楽連盟 堀内 伊吹 先生ほか

育児で育自

毎回違った内容の楽しい講座です。子育てについて、講師の話をお聞き、皆で語り合いながら一緒に考えましょう。

期 日 5/6~6/3 木曜日(全5回)
時 間 10:30~12:00
対 象 0歳~5歳くらいの子
の保護者 8組
講 師 荒木 由紀子 先生ほか
※託児あり(無料)

チトピーお話のへや

絵本の読み語り、紙芝居、パネルシアターなど親子で楽しみましょう。終わりには、その日に感じたことを絵に描いて、その絵を図書室に展示します。

期 日 毎月第2土曜日(2月無)
時 間 15:00~16:00 ※申込不要
対 象 幼児・小学生低学年とその保護者
講 師 黒田 田鶴子 先生ほか

中央公民館はホームページからも申し込みできます。

| 中央公民館 | | 〒850-0874 魚の町5-1 (市民会館電停・バス停) TEL (825) 1948 FAX (820) 2605 ※駐車場有 (有料) | | 講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 夜 18:30～20:30 | |
|--------------|----------------------------------|--|---------------|---|--|
| 区分 | 講座名 | 講師(敬称略) | 回数 | 日時 | 備考 |
| 経済 | 「新しい長崎」～変わりゆく長崎を解く!～ | 長崎市職員 ほか | 3 | 4/13～4/27 火 朝 | 続々誕生する長崎市内の新施設を先取り紹介 |
| 家庭生活 | 男性料理教室 (長崎の魚を使った料理づくり) (対象)男性 | ホテルニュー タンダ シェフ | 3 | 6/15～29 火 朝 | 料理初心者男性を対象にホテルシェフがコツを伝授 【材料費】3,000円 |
| | アラカルトクッキング | 姫田 優子 | 4 | 5/29～6/26 土 朝 | 「だしソムリエ」が紹介する時短料理アラカルト 【材料費】4,000円 |
| | いきいき青春ライフ 【対象】60歳以上の方 | 長崎市職員 ほか | 5 | 5/14～6/11 金 朝 | シニアの生きがいを探る |
| | 手話コミュニケーション | 長崎県 ろうあ協会 | 4 | 5/11～6/1 火 昼 | ろうあ者と手話を通して楽しむ 【資料代】990円 |
| 芸術文化 | 今と昔の長崎ことば | 前田 桂子 | 4 | 4/15～5/13 木 朝 | 近世の長崎方言、現代長崎方言を解説 |
| | 市民映画会 | 朝 井手 達夫 | 5 | 4/17～8/21 第3土 11:00～14:00 | 毎月第3土曜日開催。受講申込は電話(上映週の月曜日から(9:00～17:00)及び、窓口で受付 午前・午後各回先着25名 |
| | サンデーアナログレコード コンサート | 井手 達夫 | 5 | 4/18～8/22 第3日 14:00～16:00 | 繊細なサウンドを新しいJBLスピーカーで楽しむ ※申込不要(先着30名 直接会場へ) |
| | 長崎OMURA室内合奏団～ コンサート劇的楽しみ法 | 長崎OMURA 室内合奏団 | 1 | 4/28 水 昼 | プロの演奏家がコンサートを行うまでの過程を披露し、音楽の魅力を体感 |
| | 親子習字教室 | 森崎 泰山 | 3 | 5/8～22 土 朝 | 小学生の親子対象、毛筆と硬筆(鉛筆)の基本練習 【受講料】親子で1,000円 |
| | 古関裕而と長崎 | 宮川 密義 | 4 | 5/8～6/5 土 昼 | 日本を代表する作曲家・古関裕而と長崎の関わりを検証 |
| | 楽しい歌声 | 後藤 美樹 | 5 | 5/10～6/7 月 昼 | 歌うことや、合唱の楽しさを伝える 【受講料】1,500円 |
| | 日常に使う筆文字 | 西川 秀鳳 | 4 | 5/12～6/2 水 夜 | のし書きや芳名帳などすぐ役立つ筆文字 【受講料】2,000円 |
| | くらしの中に演劇を | 高柳 千恵 | 1 | 5/21 金 昼 | 観劇の魅力を「市民劇場」のスタッフが紹介 |
| | 古典文学入門 今昔物語集を読む(2) | 中村 文子 | 4 | 6/17～7/8 木 昼 | 説話文学の世界を味わう |
| 原語でチャレンジ!音楽曲 | 大久保 美穂 | 5 | 6/22～7/20 火 昼 | 日本、イタリア、ドイツ等原語の歌にチャレンジ | |
| 運動健康 | つんの～でこね!みんなの健康講座 | 長崎みなと メディカルセンター | 4 | 4/10～7/10 土 朝 | 地域住民のみなさんのための健康講座 |
| | ラテンエアロ&ストレッチ | 山口 淑恵 | 5 | 4/15～5/20 木 夜 | 有酸素運動であるエアロビクスと、体幹を鍛えるストレッチの組み合わせで、シェイプアップにも役立つ |
| | やさしい太極拳 | 山下 頼子 | 4 | 4/23～5/14 金 昼 | 健康な体をつくる太極拳講座(受講料)1,500円 |
| | バウンドテニス入門 | 塘 俊昭 | 5 | 4/26～5/31 月 昼 | 生涯スポーツとして注目の「バウンドテニス」が登場 |
| | 座ったままでe-エクササイズ | 松浦 亜紀子 | 5 | 5/13～6/10 木 昼 | 免疫力向上と病気予防改善にも役立つ高齢者向けエクササイズ |
| その他 | らくらくストレッチ | ① | 6 | 6/4～7/9 金 朝 | 筋肉をほぐし、心と体を元気に 40名限定 【受講料】1,200円 |
| | | ② | 6 | 6/5～7/10 土 昼 | |
| その他 | おやじのモーニングカレッジ 【対象】男性 | 井手 達夫 | 7 | 4/19～6/21 月 朝 | おやじたちを対象のセカンドデビュー講座 |

子育て応援講座

絵本の楽しみ

テーマごとの絵本の紹介、読み聞かせ、手遊び、わらべうた等を親子で楽しみます。

期 日 4/8・15・22 ※木曜日
時 間 10:30～11:30
定 員 親子10組
講 師 永尾 久美子 先生



ママのためのリラックスタイム

子育て中のママのための仲間づくりや日頃の息抜きや暮らしのヒントなどを提供します。

期 日 5/7・14・21・28 ※火曜日
時 間 10:00～12:00
定 員 16名
材料費 500円(4回分)
※一時保育(1歳以上)あり。乳幼児の名前と年齢を記入

長崎純心大学生
親子でつむぐびよこサロン

保育士や幼稚園教諭を目指す学生たちが、子どもたちにたくさんの笑顔をお届けします。

期 日 5/30 ※日曜日
時 間 10:30～12:30
定 員 親子15組
講 師 保育実践研究会☆Smile
(担当:田中 珠美 先生)
材料費 200円(一人分)

東公民館はホームページからも申し込みできます。

| 東 公 民 館 | | 〒851-0133 矢上町19-1 (矢上バス停) TEL (838) 3732 FAX (838) 3256 ※駐車場有 | | 講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 | | | |
|---------|---|---|----|----------------------------------|-------------------|--|--|
| 区分 | 講座名 | 講師(敬称略) | 回数 | 日 時 | | 備 考 | |
| 散策 | 歴史探訪 ～長崎東部地区の探索～ | 織田 武人 | 4 | 4/13・27 5/11・25 | 火 朝 | 長崎東部地区を探索 ・2回目以降は現地集合 | |
| | 登山の初歩 ～地元(山)の魅力を見直し～ 【対象】体力に自信のある方 | 橋口 善三 | 3 | 4/14・28 5/12 | 水 10:00～ 15:00 | 地図の読み方、山のトラブル対処法など、山登りの初歩 ・現地集合 | |
| | 山野草散策 | 福見 千松 | 3 | 4/14 5/12、6/9 | 水 朝 | 山野草の名前や薬効、利用方法など ・2回目以降は現地集合 | |
| | さわやかウォーキング(春) | 長崎市ロード ウォークサポーター | 4 | 4/22 5/6・20、6/3 | 木 朝 | 山コース、川コースなど、約7kmの道のり ・集合、解散場所は東公民館 | |
| | 長崎散策 ～いにしへの長崎のまちに思いをはせて～ | 陸門 良輔 | 3 | 4/23 5/14、6/4 | 金 朝 | 歴史豊かな長崎の旧跡を訪ね、まちを散策 ・現地集合(出島周辺、茂木地区、小ヶ倉地区) | |
| 家庭生活 | 元気かばい!2021(春) 【対象】60歳以上 | 篠原 教子 梅原 まどか ほか | 8 | 4/21～6/30 ※5/5・12、 6/9 休 | 水 昼 | 元気アップ体操、歌、健康お笑いライブなど | |
| | バラエティクッキング 【対象】成人女性 | 山口 裕子 | 3 | 6/10 7/1・15 | 木 9:30～ 12:30 | 旬の食材を使った和食・洋食作り 【受講料】3,000円(3回分・材料費込) (最少催行人数5人) | |
| | 大型絵本などの読み聞かせ 【対象】幼児・小学生(保護者) | にこにこ座 | 1 | 7/10 | 土 朝 | ・申込不要 | |
| 芸術・文化 | こころ潤う「フラワーアレンジメント」～春・初夏～ | 松下 みき | 3 | 4/12、5/10 6/14 | 月 朝 | 【受講料】4,000円(3回分・材料費込) | |
| | 押し花で作る春の「小物作り」 | 進藤 敦子 | 2 | 4/15、5/6 | 木 朝 | しおりとハガキ、小さな額を制作 【受講料】3,500円(2回分・材料費込) | |
| | アロマが香る癒しのひととき | 岩本 美和子 | 2 | 4/19、5/17 | 月 朝 | アロマワックスサシェ、ディフューザーを制作 【受講料】2,600円(2回分・材料費込) | |
| | 木彫の基礎 ～オリジナルの壁掛け(レリーフ)作り～ | 重松 勝也 | 5 | 4/23 5/14・28 6/11・25 | 金 朝 | 板を彫って壁掛けを制作 【受講料】2,000円(5回分・材料費込) | |
| | 味わい深い「苔玉作り」 | 松田 慎吾 | 1 | 5/18 | 火 朝 | 季節感のある植物を使った苔玉を制作 【材料費】1,500円 | |
| | 和風の小さな「吊り玉作り」 | | 1 | 6/15 | 火 朝 | 夏に向けて涼しげな吊り玉を制作 【材料費】1,500円 | |
| | トールペイント～お部屋に彩りを～ | 高嶺 恵子 | 1 | 6/24 | 木 朝 | 木製の小物にアクリル絵の具で絵を描く 【材料費】800円 | |
| | レジンで作るわたしだけの 「くつろぎカフェセット」 | 徳永 亜矢 | 1 | 7/13 | 火 朝 | オリジナルの箸置きやコースターを制作 【材料費】1,100円 | |
| | こどもシアター 【対象】幼児・小学生(保護者) | 公民館職員 | 2 | 4/10、6/12 | 土 朝 | 日本の昔ばなしのアニメ映画鑑賞 ・申込不要 | |
| | にこセンシネマ | | 3 | 4/10、6/12 8/21 | 土 昼 | 懐かしの名作映画鑑賞 ・申込不要 | |
| 運動・健康 | ピラティスでリフレッシュ 【対象】成人女性 | 寺田 幸子 | 2 | 4/13・27 | 火 昼 | マットは公民館貸し出し有 | |
| | 楽しい卓球教室 【対象】小学3年生～中学1年生(保護者) | 卓友会 | 4 | 4/17、5/15 6/19、7/17 | 土 朝 | ラケットは公民館貸し出し有 | |
| | 初めての太極拳 | 小笠原 理恵 | 4 | 5/13・27 6/10・24 | 木 昼 | 呼吸に集中してゆったり動く太極拳の初歩を体験 【受講料】1,000円(4回分) | |
| 情報機器 | 楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ | 井上 真美 | 4 | 5/21 6/4・18、7/2 | 金 10:00～ 11:30 | 健康づくりのための軽い運動やストレッチなど 【受講料】500円(4回分) | |
| | パソコン教室 ～Windows10の基本的機能を知って Excel2016をマスターしよう～ 【対象】ローマ字入力ができる方 | 浜都 貞子 | 6 | 5/10～6/14 | 月 昼 | 【受講料】3,600円(6回分) (テキスト代)1,320円 ・パソコンは公民館用使用 (最少催行人数5人) | |
| | はじめようプログラミング 【対象】小学4年生～中学1年生(保護者) | 谷口 修 | 3 | 5/22・29 6/5 | 土 朝 | パソコンで「Hour of Code」を利用して プログラミングを体験 ・パソコンは公民館用使用 | |

子育て応援講座

親子で!はじめてみよう英会話

初歩の英会話を親子で楽しく学びます。

期 日 5/16・23

6/6・13・20・27 ※日曜日

時 間 10:00～11:00

定 員 小学1年生から3年生の親子

講 師 ヤマック・パスカル 先生

受講料 無料



ママのほっとタイム～たまには息抜きしませんか～

子育てに忙しいママに、癒しの時間を贈ります。

期 日 5/13(木)・27(木)、6/3(木)・21(月)

時 間 10:00～12:00

対 象 育児中の母親 託児あり(1歳児以上)

講 師 高嶺 恵子 先生 山口 裕子 先生

金納 京子 先生 松下 みき 先生

受講料 無料 【材料費】1,800円

内 容 トールペイント、おやつ作り、フラダンス
アロマワックスサシェ作り

おはなしのへや

絵本の読み聞かせや手遊びなど、親子で楽しいひとときを過ごします。

期 日 4/16、5/14、6/11、7/9、8/20

※金曜日

時 間 11:00～11:30

対 象 乳幼児と保護者

※申込不要

講 師 公民館職員

受講料 無料

西公民館はホームページからも申し込みできます。

| 西 公 民 館 | | 〒 852-8004 丸尾町 5 番 5 号 (電機前バス停) TEL (861) 5919 FAX (861) 5926 | | 講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 | | |
|---------|------------------------------|--|----|-------------------------------------|-----------------|---|
| 区分 | 講 座 名 | 講師(敬称略) | 回数 | 日 時 | | 備 考 |
| 散策 | 歴史文化探訪 ～旧浦上・淵村を歩く～ | 野口 義幸 | 6 | 4/22～6/3 ※4/29 休 | 木 朝 | [受講料] 1,600円(6回分) ※現地集合・小雨決行 |
| 社会経済 | 今でしょ 長崎① ～魅力ある長崎の企業を知ろう!～ | 長崎市 産業雇用政策課 | 1 | 6/19 | 土 朝 | 「長崎のすばらしさ」を再確認する講座(座学) |
| | 今でしょ 長崎② ～明治日本の産業革命遺産～ | 長崎市 世界遺産室 | 1 | 6/26 | 土 朝 | |
| | 今でしょ 長崎③ ～新しい市庁舎の特徴は?～ | 長崎市 大型事業推進室 | 1 | 7/3 | 土 朝 | |
| 科学自然 | 春の薬草散策 | 古野 節子 | 4 | 4/30～5/21 | 金 朝 | [受講料] 1,600円(4回分) ※現地集合・小雨決行 |
| 家庭生活 | 楽しいパン作り | 山口 亜希子 | 3 | 5/10～5/24 | 月 朝 | [材料費] 1,000円(3回分) |
| | おしゃれな食卓 | 中村 史子 | 6 | 5/12～6/16 | 水 朝 | 新鮮な食材を使ったおしゃれな料理教室 [材料費] 4,200円(6回分) |
| | まかせて厨房 [対象] 成人男性 | 峰 久代 | 6 | 4/17～5/22 | 土 朝 | 料理の基本を学ぶ男性料理教室 [材料費] 4,200円(6回分) |
| | のびのび健康学 [対象] 60歳以上 | 松山 眞理子 宮内 幸治 ほか | 8 | 4/13～6/8 ※5/4 休 | 火 昼 | 心と体の健康、文化教養、映画鑑賞など |
| | 身近な防災について考えよう | 長崎市 防災危機管理室 | 1 | 4/20 | 火 昼 | 「のびのび健康学」(全8回)の講座の一つ 一般の方も受講可 |
| | 近隣トラブルについて | 長崎 地方法務局 | 1 | 5/11 | 火 昼 | |
| | 健康で長生きするための食生活 | 長崎県立大学 | 1 | 5/25 | 火 昼 | |
| | おはなしのへや [対象] 乳幼児と保護者 | 公民館支援 ボランティア | 5 | 4/20～8/17 | 第3火 10:30～11:30 | 絵本や紙芝居などの読み聞かせや手遊びなど ※申込不要 |
| 芸術文化 | ギターを始めよう | 山口 修 | 8 | 4/15～6/10 ※4/29 休 | 木 朝 | クラシックギターの有無を明記、無い方には無料で貸出 |
| | つるでカゴ作り | 永留 正二 | 3 | 4/14～4/28 | 水 朝 | つるを使って、円形のざる作り [受講料・材料費] 2,400円(3回分) |
| | 絵画教室 | 濱崎 彰 | 4 | 5/6～5/27 | 木 昼 | 絵手紙、水彩画、色鉛筆画、パステル画の中から選んで学ぶ。3回目は野外スケッチ(現地集合) [受講料] 2,100円(4回分) |
| | 着物の着付け教室 [対象] 成人女性 | 松本 寿枝 | 6 | 4/23～5/28 | 金 昼 | 着物の有無を明記、無い方には有料で貸出 [受講料] 4,000円(6回分) |
| | 子ども映画会 [対象] 小学生(大人、幼児も可) | 公民館職員 | 4 | 4/3,5/1 6/5,7/10 | 土 10:00～11:30 | 日本や世界の名作アニメ、人権に関する映画を上映 ※申込不要 |
| 機器情報 | ワード入門 ～初心者編～ | 平川 康明 | 6 | 5/25～6/29 | 火 朝 | [受講料] 3,500円(6回分、資料代含む) |

西公民館のイチ押し!

はじめての韓国語

韓国語を初歩から一緒に学びませんか?
初心者の方、大歓迎!!

期 日 5/14～6/11※金曜日(全5回)
時 間 10:00～12:00
対 象 一般成人
講 師 荒木 由実 先生
※テキスト代 1,320円

レクボッチャを楽しもう

パラリンピック正式種目「ボッチャ」のルールをアレンジしたユニバーサルスポーツ「レクボッチャ」を一緒にやってみませんか?

期 日 6/15～6/29※火曜日(全3回)
時 間 10:00～12:00
対 象 一般成人
講 師 長崎県レクボッチャ協会

楽しく歌って健康に!

童謡・唱歌・抒情歌などは、心打つ情景が浮かび、人の気持ちを癒し、慰め、励ましてくれます。そんな歌を、みんなで楽しく歌いましょう。

期 日 6/14～6/28※月曜日(全3回)
時 間 10:00～12:00
対 象 一般成人
講 師 宮内 幸治 先生

講座を受講される皆さまへのお願い

- 来館前に検温し、熱があるとき(平熱+1度以上)や息苦しさ、強い倦怠感、咳・咽頭痛などの症状がある場合、また、同居の方に同様の症状がみられる場合は来館をお控えください。
- マスクは必ず着用してください。
- 入退館時は、手洗いや手指の消毒をしてください。



南公民館はホームページからも申し込みできます。

| 南 公 民 館 | | 〒 850-0936 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 | | | | |
|---------|--|---|-----------------|--------------------------------------|-----|-----------------|--|---|
| 区分 | 講 座 名 | 講師(敬称略) | 回数 | 日 時 | | 備 考 | | |
| 散策 | 長崎の風景を歩く | 山口 広助 ほか | 5 | 5/10~6/7 | 月 | 朝 | 南山手、石橋・出雲、大浦界限などを散策 ・2回目以降は現地集合 | |
| 社会 | 絵図でさるく長崎学 | 村崎 春樹 | 4 | 4/22 5/13・20・27 | 木 | 朝 | 長崎に残る史料に基づき、江戸時代の長崎をひもとく ・4回目は館外研修(現地集合) | |
| 自然科学 | 里山散策 ~春の植物を楽しもう~ | 福見 千松 | 3 | 5/6~20 | 木 | 朝 | 山野草の名前、利用方法などを学ぶ ・2、3回目は現地集合 | |
| 文学 | 南山手の文学館 | 上出 恵子 | 4 | 6/4~25 | 金 | 昼 | 歴史上の人物を文学はどのように描いてきたのか。三浦綾子や山本周五郎などの作品を読み深める | |
| 家庭生活 | バラエティクッキング | 山口 裕子 | 3 | 5/26 6/23、7/21 | 水 | 9:30~ 12:30 | 和洋中の簡単でヘルシーな料理 (材料費) 1,800円(3回分) | |
| | 家庭でできるおいしいパンづくり | | 3 | 5/15 6/12、7/3 | 土 | 9:30~ 12:30 | パン作りの基本と家庭でも手軽にできるレシピ (材料費) 1,500円(3回分) | |
| | 山野草の寄せ植え・カゴ編み | 福見 千松 | 2 | 4/22、6/10 | 木 | 朝 | (材料費) 1,000円(2回分) | |
| | 浪の平ふれあい学校 [対象] 60歳以上 | 長崎みなとメ ディカルセン ターほか | 9 | 4/20~6/22 ※5/4 休 | 火 | 朝 | 健康、人権、楽器演奏、ウォーキングなど ・館外研修あり(現地集合) | |
| 芸術文化 | 初歩から始める俳句生活 | 西 史紀 | 4 | 5/12~6/2 | 水 | 朝 | [受講料] 1,000円(4回分) (最少催行人数8人) | |
| | 毛筆・筆ペン教室(個別学習) | 古木 義明 | 5 | 5/17~6/14 | 月 | 朝 | [受講料] 1,500円(5回分) (最少催行人数8人) | |
| | 実用筆ペン講座 | | 4 | 6/5~26 | 土 | 朝 | [受講料] 1,200円(4回分) (最少催行人数8人) | |
| | フラワーアレンジメント | 松下 みき | 2 | 4/26、5/31 | 月 | 昼 | [受講料] 2,800円(2回分、材料費も含む) (最少催行人数10人) | |
| | フラ、踊ってみませんか? | 林 真理 | 5 | 5/6~6/3 | 木 | 朝 | [受講料] 2,000円(5回分) (最少催行人数3人) | |
| 運動・健康 | ウォーキング <<骨盤底筋編>> ~綺麗な姿勢で歩こう!~ [対象] 女性 | 井上 圭子 | 6 | 5/12~6/16 | 水 | 19:00~ 20:30 | [受講料] 2,000円(6回分) (最少催行人数6人) | |
| | 健康体操 ~さわやかストレッチ~ | 野口 信貴 | 5 | 4/23~5/28 ※4/30 休 | 金 | 朝 | [受講料] 1,000円(5回分) | |
| | 健康体操 ~さわやかストレッチ2~ | | 5 | 4/24~5/29 ※5/1 休 | 土 | 15:30~ 17:00 | [受講料] 800円(5回分) | |
| 情報機器 | パソコン教室 (Word) ~はじめの一歩を踏み出そう~ | 浜都 貞子 | 6 | 6/11~7/16 | 金 | 朝 | [受講料] 3,500円(6回分) [テキスト] 1,320円(要・不要を記入) [よくわかる初心者のためのWord2016] (最少催行人数8人) | |
| | パソコン教室 ~Excelを使いこなそう~ [対象] マウス操作・文字入力ができる方 | 川島 盟三 | 6 | 6/11~7/16 | 金 | 昼 | [受講料] 3,500円(6回分) [テキスト] 1,320円(要・不要を記入) [よくわかる初心者のためのExcel2016] (最少催行人数8人) | |
| | スマートフォン講座 [対象] おおむね60歳以上 | A | ドコモショップ 認定講師 | 1 | 7/2 | 金 | 朝 | 基本操作とインターネット・アプリなどの使い方を学ぶ初心者向けの講座 ・機器(Android)は講師が準備 ・個人のスマートフォン持参も可 ※いずれも同じ内容(A・B・C・Dから1つ選んで記入) |
| | | B | | 1 | | | 昼 | |
| C | | 1 | | 7/9 | 朝 | | | |
| D | | 1 | | | 昼 | | | |

子育て応援講座

親子で楽しいお菓子づくり

親子でお菓子づくりにチャレンジしませんか?

パウンドケーキ、焼きもちなどを作ります。

期 日 5/22、6/19 ※土曜日

時 間 10:00~12:00

対 象 小中学生親子

材料費 一組1,200円(2回分)

講 師 今里 恵 先生



えほんのじかん

絵本とふれ合いながら、楽しいひとときを過ごしましょう。

親子で、おじいちゃんやおばあちゃんと…お気軽にお立ち寄りください。

期 日 毎月第4木曜日

時 間 11:00~

対 象 乳幼児と保護者

講 師 公民館職員

※申し込みは不要です。



滑石公民館はホームページからも申し込みできます。

| 滑石公民館 | | 〒852-8061 滑石2丁目1-8 (横道バス停) TEL (856) 3751 FAX (856) 3857 ※駐車場有 | | 講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 | | |
|-----------|--|---|-------------|---------------------------------------|---|---|
| 区分 | 講座名 | 講師(敬称略) | 回数 | 日時 | 備考 | |
| 散策 | 長崎再発見 | 東 秀信 ほか | 5 | 5/12～6/9 水 | 朝 ・1回目は滑石公民館 2回目以降は現地集合 小雨決行 【受講料】1,500円(5回分) | |
| 経済・社会 | 歴史に学ぶ長崎人 | 江越 弘人 | 4 | 4/22、 5/6・20、6/3 木 | 朝 ・1回目と4回目は座学で実施、2・3回目は館外活動 | |
| 科学・自然 | 野草散策 | 宮崎 勉 | 4 | 4/15～5/13 ※4/29 休 木 | 朝 ・1回目は滑石公民館 2回目以降は現地集合 小雨決行 【受講料】1,600円(4回分) | |
| 国際 | 親子で学ぶ英会話 【対象】小学生以上親子ペアで8組 | デビー黒岩 | 4 | 4/17～5/15 ※5/1 休 土 | 朝 家庭での日常の英会話 | |
| 家庭生活 | おいしいパンづくり | 森本 富士美 | 4 | 5/26、 6/9・23、7/7 水 | 朝 ・エプロン、三角巾、手拭き用タオル、食器用ふき ん、筆記用具(試食片付けまで13時終了予定) 【材料費】2,000円(4回分) | |
| | 生き生きライフ・アラカルト 【対象】60歳以上 | 平成会 ほか | 5 | 6/8～7/6 火 | 朝 ・主な内容(悪徳商法予防・けが予防と運動・生活習慣病予防・認知症予防・熱中症予防) | |
| | 楽しいガーデニング | 福見 千松 | 5 | 4/20、 5/11・25、 6/8・22 火 | 昼 ・軍手、園芸シート、花ばさみ、エプロン、レジ袋(持ち帰り用)、手拭きタオル、筆記用具 【材料費】2,000円(5回分) | |
| | 花のある生活 ～プリザーブドフラワー&トロッケンゲシュテック～ | 中田 弘子 | 3 | 4/15、5/27 6/24 木 | 朝 【材料費】5,000円(3回分) | |
| | 子育てふれあい広場 (じいじと遊ぼう!ばあばと歌おう!) 【対象】乳幼児と保護者 | 岩屋地区 民生委員 児童委員協議会 | 11 | 毎月第4月 ※8月休、12月第3月 | 10:00～ 11:30 地域の子どもたちが大好きな、おじいちゃん やおばあちゃんと一緒に楽しく子育てをして いきましょう。※申込不要 | |
| 芸術・文化 | やきもの事始め | 学習グループ なめし696 | 5 | 4/16、5/7・ 11・14・18 金・火 | 朝 ・作陶、素焼き、釉かけ、本焼き、窯出し 【材料費】500円 汚れてもよい服装 | |
| | 細字(さいじ)～小筆で漢字を書 こつ～ | 石本 双葉 | 4 | 5/11・18 6/1・8 火 | 朝 ・習字道具(小筆・硯・墨汁・下敷き・文鎮など) 【材料費】300円 小筆のない方、別途580円 | |
| | 名作映画を観る | 公民館職員 | 6 | 4/23、5/21 6/25、7/30 8/27、9/24 金 | 昼 ・毎月初めに電話で予約(先着30人まで) | |
| 運動・健康 | ルーシーダットン(タイ式ヨガ) | 早田 ちあき | 4 | 5/11～6/1 火 | 朝 ・ヨガマット、運動のできる服装、タオル、水筒 | |
| | 健康ストレッチ | 佐藤 晶子 | 4 | 5/21～6/11 金 | 朝 ・ヨガマット、運動のできる服装、タオル、水筒 【受講料】1,600円 | |
| | イスを使って自分体操 【対象】60歳以上 | 園川 真紀 | 4 | 4/23～5/14 金 | 朝 ・タオル、運動のできる服装、水筒 【受講料】1,600円 | |
| 情報機器 | パソコン入門 | 学習グループ マウス会 | 5 | 5/17～5/21 月～金 | 昼 【受講料】3,000円(テキスト代)550円 (500円でわかるワード2019) | |
| | スマホ体験教室 | A | 2 | 6/7・8 | 朝 | スマートフォンの入門講座 ※すべて同じ内容(A～Dの一つを選択) スマートフォンは講師が準備 昼は14:00～16:00 |
| | | B | 2 | | 昼 | |
| | | C | 2 | | 朝 | |
| | | D | 2 | | 昼 | |
| タブレット体験教室 | ドコモショップ 認定講師 | 2 | 6/14・15 月・火 | 朝 | タブレットの入門講座 ※ABとも同じ内容(どちらかを選択) タブレットは講師が準備 昼は14:00～16:00 | |
| | | 2 | 6/21・22 | 昼 | | |

| 琴海文化センター | | 〒851-3212 長浦町3777-9 (琴海ふれあいセンター前バス停) TEL (885) 2041 FAX (885) 2143 ※駐車場有 | | 講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 | |
|----------|---|--|----|----------------------------------|--|
| 区分 | 講座名 | 講師(敬称略) | 回数 | 日時 | 備考 |
| 家庭生活 | さざなみ成人講座 会場:琴海さざなみ会館 | 荒川 秀基 ほか | 3 | 5/20(木) 6/22(火) 7/20(火) | 昼 5/20「楽しく脳トレ」、6/22「名作映画会」、 7/20「生活習慣病講話(※変更の場合あり)」 |
| | さわやか子育て講座(親子 遊び) 会場:琴海児童館 | 長崎市 子育て支援課 | 1 | 7/7 水 | 10:30～ 11:30 入園前のお子さん・保護者ととともに、体操、工作、 読み語りなどを行います。(※変更の場合あり) |
| 芸術・文化 | ふれあい名作映画会(上映会) 会場:琴海文化センター | センター職員 | 4 | 5/11、6/8、 7/6、8/3 火 | 朝 古今和洋の秀作映画を大ホールにて上映 ※申込不要 |
| | さわやか成人講座 (プリザーブドフラワー) 会場:琴海南部文化センター | 松口 安 | 4 | 5/24、 6/7・21、7/5 月 | 昼 【申込締切】4/23(金) 【材料費】6,000円(4回 分) ※欠席者には講師作製で後日手渡し |
| 運動・健康 | ふれあい健康講座(健康体操) 会場:琴海文化センター | 岩永 加世子 | 4 | 5/13、6/10 7/8、8/12 木 | 朝 脳を活性化させる軽い運動(シナプソロジー) 動きやすい服装で、タオル・水筒を持参 |
| | さわやか健康講座(健康体操) 会場:琴海南部体育館 | 岩永 加世子 高比良 順子 | 6 | 5/17・31 6/14・28 7/12・26 月 | 朝 5/31、6/28、7/26…講師:岩永氏、上記を参照 5/17、6/14、7/12…講師:高比良氏、タイ式ヨ ガ基礎体操、タオル・水筒・マットを持参 |

香 焼 公 民 館

〒851-0310 香焼町501-2 (田ノ浦バス停)
TEL (871) 5213 FAX (871) 5213 ※駐車場有

講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30


| 区分 | 講座名 | 講師(敬称略) | 回数 | 日時 | 備考 |
|------|-----------------|--------------------|----|--------------------------------------|--|
| 自然科学 | 蛍を見に行こう! | 兵働 馨 | 1 | 5/27 木 19:00~ | 鹿尾川下流域を散策してホテルの鑑賞 現地集合 |
| | 親子で川の生きものを調べよう! | 公民館職員 | 1 | 7/24 土 朝 | 魚、エビ類、貝類等の観察や川の生きもので 水の汚れの具合を調べる 現地集合 |
| 家庭生活 | 楽しいかご作り | 平戸 都紀子 | 3 | 6/9・16・23 水 朝 | 初心者でも分かりやすいクラフトテープによる かご作りを学ぶ (材料費) 800円 (3回分) |
| | 知って楽しむ春の園芸 | 福見 千松 | 2 | 4/30、5/21 金 昼 | 春野菜の植え付けや春の寄せ植えを楽しむ (材料費) 1,000円 (2回分) |
| | お菓子作り教室 | 高比良 依子 | 2 | 5/11・25 火 朝 | (材料費) 1,000円 (2回分) |
| 芸術文化 | 絵画教室 | 濱崎 彰 | 3 | 4/10・17・24 土 朝 | 絵手紙、水彩画、色鉛筆画、パステル画から選 んで学ぶ 3回目は野外スケッチ 画材用具 類は各自持参 |
| | 映画と時代を考える | 公民館職員 | 5 | 4/20、5/18、 6/15、7/20、 8/17 火 昼 | なつかしい洋画などの上映 申込不要 |
| | 子ども映画館 | 公民館職員 | 2 | 6/19、8/28 土 朝 | アニメ映画「日本昔ばなし」シリーズなどを上映 申込不要 |
| | 親子でピアノリトミック | 牟田 絵理香 溜島 由佳理 | 15 | 4月~8月 ※月3回 火 16:30~ 17:30 | 親子で遊びながら楽しくピアノを学ぶ 申込随時 申込みは電話・FAXまたは直接窓口へ [受講料] 1,200円/回 |
| | フラダンス | 山口 幸子 | 10 | 4月~8月 ※月2回 金 昼 | 申込随時 申込みは電話・FAXまたは直接窓口へ [受講料] 3,000円/月 |
| 運動健康 | 健康講座 | 長崎みなど メディカルセンター | 1 | 6/4 金 朝 | 講話 |
| | 笑いヨガ | 岩本 千恵子 | 1 | 5/28 金 朝 | 「笑いの体操」と「ヨガの呼吸法」を組み合わ せた運動法 |
| 機器情報 | 初心者のためのスマホ入門講座 | ドコモショップ 認定講師 | 1 | 6/11 金 朝 昼 | 朝昼同じ内容なのでどちらか希望を明示する スマホは各自持参(機種は問いません) |

三 和 公 民 館

〒851-0403 布巻町88番地1 (栄上バス停)
TEL (892) 1919 FAX (892) 7499 ※駐車場有

講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30

| 区分 | 講座名 | 講師(敬称略) | 回数 | 日時 | 備考 |
|------------------|------------------------------------|---------|-------------------------|---|---|
| 散策 | 長崎歴史探訪 | 山口 広助 | 4 | 4/16・23・ 30、5/7 金 昼 | [申込締切] 3/26(金) [受講料] 2,000円(4回分) [集合場所] 「はがき」でお知らせします |
| | ふるさと歴史散策・戸町 | 村崎 春樹 | 2 | 5/18、6/1 火 朝 | [申込締切] 4/23(金) [集合場所] 「はがき」でお知らせします |
| 科学自然 | 薬草で健康 | 古野 節子 | 5 | 4/6~5/11 ※5/4 休 火 朝 | [申込締切] 3/19(金) [受講料] 2,000円(5回分) [集合場所] ハガキでお知らせします |
| 国際 | 楽しい英会話・初級編 [対象] 小学5年生以上 | 辻 真須美 | 4 | 6/5~6/26 土 朝 | [申込締切] 5/7(金) |
| | 子ども英会話 [対象] 小学1年生~3年生 | | 4 | 7/17~8/7 土 朝 | [申込締切] 6/25(金) |
| 家庭生活 | 時短・かんたん料理教室 | 高比良 依子 | 4 | 5/13・27 6/10・24 木 朝 | [申込締切] 4/23(金) [材料費] 4,000円(4回分) [会場] 健康づくりセンター |
| | 楽しいパンづくり教室 | 松尾 和美 | 2 | 7/9・23 金 10:00~ 13:00 | [申込締切] 6/11(金) [材料費] 1,000円(2回分) [会場] 健康づくりセンター |
| 芸術文化 | 絵画教室A (水彩画) | 濱崎 彰 | 4 | 4/9~4/30 金 朝 | [申込締切] 3/19(金) [受講料] 2,000円(4回分) |
| | 絵画教室B (水彩画・色鉛筆・絵手紙) | | 4 | 5/7~5/28 金 朝 | [申込締切] 4/16(金) [受講料] 2,000円(4回分) |
| | 切り絵の世界 | 松本 和昭 | 4 | 6/8・22 7/6・20 火 昼 | アートナイフ、または、小型のカッターナイフ・ カッティングマット持参 [申込締切] 5/7(金) [材料費] 300円 |
| | フラワーアレンジメント | 松口 安 | 4 | 6/3・17 7/1・15 木 昼 | [申込締切] 5/7(金) [材料費] 1回分1,500円~2,000円程度 ※欠席の場合は、材料準備の都合があるの で、必ず3日前までにご連絡ください |
| 運動健康 | 名作映画館 [懐かしい名作に出会いましょう] | 公民館職員 | 5 | 4/15~8/19 ※4・8月は第3木 第2木 昼 | ※申込不要 |
| | 健康体操 ~動いて笑って心も体もリフレッシュ~ | 高比良 順子 | 8 | 4/7~6/2 ※5/5 休 水 昼 | 運動靴・マット・タオル・水筒持参 [申込締切] 3/26(金) [会場] 三和体育館 |
| ルーシーダットン [タイ式ヨガ] | 7 | | 6/9~7/28 ※6/30 休 水 昼 | 運動靴・マット・タオル・水筒持参 [申込締切] 5/14(金) [会場] 三和体育館 | |
| 機器情報 | 初心者のパソコン [マウス操作、文字入力等、基礎から学びます] | 谷口 修 | 4 | 8/24(火)~27(金) 朝 | [申込締切] 7/30(金) [定員] 9人・パソコンは公民館で準備 |

| 外海公民館 | | 〒851-2403 神浦江川町2番地(神の浦バス停) TEL0959(24)0460 FAX0959(24)0460 ※駐車場有 | | | 講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 | |
|-------|-----------------------------|---|----|-------|----------------------------------|---|
| 区分 | 講座名 | 講師(敬称略) | 回数 | 日時 | | 備考 |
| 散策 | 外海の自然と歴史① ～神浦のまち歩き～ | 日宇 みや子 | 1 | 4/17 | 土 朝 | 古いまち並みが残る神浦地区を散策する 〔集合場所〕外海公民館 |
| | 外海の自然と歴史② ～県民の森散策～ | 県民の森 インタープリ ターの会 | 1 | 4/24 | 土 朝 | 春の野山の植物を観察する 〔集合場所〕県民の森 森林館駐車場 |
| 社会・経済 | 外海の自然と歴史③ ～出津の世界遺産～ | 松川 隆治 | 1 | 5/8 | 土 朝 | 世界遺産に指定された出津地区を巡る 〔集合場所〕出津地区ふれあいセンター |
| | 外海の自然と歴史④ ～黒崎のキリスト教関連遺産～ | 松川 隆治 | 1 | 5/15 | 土 朝 | 黒崎地区のキリスト教関連施設・遺構を巡る 〔集合場所〕黒崎地区公民館 |
| 家庭生活 | 外海のおやつ ～いしがきだご～ | 外海農産 加工組合 | 1 | 5/20 | 木 朝 | 全粒粉を使った「いしがきだご」を作る ・調理ができる服装 (材料費等) 700円 |
| 芸術・文化 | 布地でつくるお人形 | 山下 美由紀 | 1 | 6/10 | 木 昼 | 毛糸、布、ビーズやペンを使った布地作品を作る 〔準備物〕裁縫道具一式 (材料費) 1,000円 |
| | まゆ玉飾り | 日宇 みや子 | 1 | 6/24 | 木 朝 | 縁起物として飾られるまゆ玉飾りを作る 〔材料費〕1,000円 |
| 運動・健康 | ようらとクラブ 〔対象〕おおむねシニア | 公民館職員 | 8 | 4月～7月 | 第1 第3 水 朝 | 軽スポーツ等で心身のリフレッシュを図る 第1週は卓球。 第3週はグランドゴルフ、ポッチャ等 |
| | へんぷうクラブ 〔対象〕小学生(保護者) |  公民館職員 | 4 | 4月～7月 | 第1土 朝 | 軽スポーツやDVD鑑賞で情操を高める (卓球、工作、DVD鑑賞、ポッチャ等) |
| 情報機器 | 初心者のパソコン教室 | 公民館職員 | 4 | 4月～7月 | 第2金 朝 | 公民館のパソコンを使って、 初歩的な文書作成やインターネット利用を練習する |
| | スマホ体験教室 | A ドコモショップ 講師 B | 1 | 5/28 | 金 朝 昼 | 初歩的なスマートホンの活用について学ぶ AとBは同じ内容(どちらか選んでください) スマホ等は講師が準備します |

公民館講座の申し込みについて

インターネットで申し込みができる講座が増えました。
右のQRコードからご利用ください。



- 申込方法** 一つの講座ごとに、それぞれの公民館あてにお申し込みください。
はがきの場合は、1講座につき1枚の「往復はがき」をお願いします。
(窓口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。)
- 申込期間** 令和3年3月1日(月)～3月31日(水) (3月31日必着)
窓口でのお申し込みは、開館日をお願いします。
- 決定通知** 申し込み多数の場合は公平に抽選を行い、結果は申し込まれた方全員に、申込方法に応じてはがき又はメールでお知らせします。
抽選方法等の詳細は各公民館へお問い合わせください。
- 留意事項**
 - (1) 講座により、資料代、材料費、受講料(講師への謝礼)等が必要となります。(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。)
 - (2) 欠席や途中キャンセルによる料金の返納はありません。
 - (3) 連続講座は、全回出席を原則とします。
- お問い合わせ** 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。
(長崎市ホームページでもご覧になれます。)

〔往復はがきでの申し込みの場合〕

| | |
|-------------------------------|------------------------------|
| 往信用表面 | 返信用表面(公民館記入) |
| 63 往信 長崎市 ○○公民館 行 | 空白にしておいて ください ※決定通知用です |

| | |
|------------------------|--|
| 返信用表面 | 往信用表面 |
| 63 返信 (あなたのお名前)様 | 1. 希望講座名 2. 氏名(ふりがな) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 長崎市○○町○番○号 (あなたのご住所) |

公民館では新型コロナウイルス感染症防止対策にしっかり取り組み、安心して来館していただける環境づくりを行っています。
皆さんの来館を心よりお待ちしております!

