

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 長崎市矢上町19番1号（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	10/15・22 11/5・26	火	朝	長崎東部地区の石造物と古道を巡る ※2回目以降は現地集合
	登山の初歩～地元の山の魅力を再発見～ 【対象】体力に自信のある方	橋口 善三	3	9/18 10/2・16	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 初歩を学ぶ ※現地集合
	山野草散策	福見 千松	3	10/2・23 11/6	水	朝	山野草の名前や薬効、利用方法などを学ぶ ※2回目と3回目は現地集合
	うきうきウォーキング	長崎市ロード ウォークサー	1	11/28	木	朝	5km前後の道のりを季節を感じながら歩く ※集合、解散場所は長崎市植木センター
	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	10/25、11/22 12/6	金	朝	歴史豊かな長崎の旧跡を訪ね、まちを散策する （坂道、階段あり） ※現地集合
家庭生活	元氣かばい！2024（秋） 【対象】60歳以上	篠原 教子 都知木 睦 ほか	8	9/18・25 10/9・16 11/20・27 12/11・18	水	昼	元氣アップ体操や健康お笑い講話など
	簡単お正月料理～今年は手作り してみませんか～ 【対象】成人女性	高嶺 恵子	2	12/5・12	木	10:00～ 13:00	時短で作るお正月料理 【受講料】2,000円（2回分・材料費込）
	絶品！手作りあったかホームメイドパン	山口 裕子	3	9/27、10/25 11/22	金	9:30～ 12:30	お家でもおいしく作れるレシピ付き 【受講料】3,300円（3回分・材料費込）
	親子でかんたんクッキングA 【対象】小学生とその保護者	高嶺 恵子	1	9/14	土	朝	親子で力を合わせておいしい料理を作る 【材料費】1,500円（親1,000円、子500円） ※A・Bの内容は同じです ※安全のため受講生以外の家族は入室できませんので ご了承ください
	親子でかんたんクッキングB 【対象】小学生とその保護者		1	9/21	土	朝	
芸術・文化	こころ潤うフラワーアレンジメント ～秋・冬～	松下 みき	2	11/25、12/23	月	10:00～ 11:30	季節の花を使って、いろいろなアレンジを楽しむ 【受講料】3,400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	1	10/21	月	10:00～ 11:30	アロマが香る壁かけを作る 【受講料】1,700円（材料費込）
	新年を寿ぐしめ飾り作り	松下 みき	1	12/2	月	10:00～ 11:30	新年に備え、華やかなしめ飾りを作る 【受講料】1,700円（材料費込）
	素敵なガラスアート	酒井 美穂	2	10/15、11/5	火	昼	招き猫の飾り盾を作る 【材料費】2,200円（2回分）
	味わい深い苔玉作り	松田 慎吾	1	11/19	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
	ぬくもり伝わるほっこりかわいい クラフトBOX	本村 恵子 徳永 亜矢	2	10/4・18	金	朝	クラフトBOXを編んで、布でふたを作る 【材料費】1,100円（2回分）
	美文字レッスン ～美しい文字の バランスを学んでみませんか？～	河野 美祥	2	12/6・20	金	朝	美文字を書くにはひらがなから！鉛筆での書き方を 学ぶ 【受講料】1,200円（2回分）
	天然素材を使ったかご作り	福見 千松	1	12/6	金	昼	くすのぎ（つる）を編んで味わい深いかごを作る 【材料費】500円
	こどもシアター 【対象】幼児・小学生（保護者）	公民館職員	2	10/12、12/14	土	朝	日本の昔ばなしと世界の名作アニメ映画鑑賞 ※申込不要
	にこセンシネマ		2	10/12、12/14	土	昼	
運動・健康	身体整うエイジレス体操	辻 直美	4	10/21・28 11/11・18	月	13:30～ 15:00	楽しい運動と深い呼吸で身体を整えていく 【受講料】1,000円（4回分） ※マットは公民館貸出有
	ピラティスでリフレッシュ 【対象】成人女性	寺田 幸子	2	9/27、10/4	金	昼	ピラティスで正しい姿勢へと改善していく ※マットは公民館貸出有
	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	10/25 11/1・8・15	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】1,000円（4回分）
	楽しい卓球教室 【対象】小学3～6年生（保護者）	卓 友 会	4	9/28、10/5 11/16・30	土	朝	※ラケット貸出有
情報機器	パソコン教室 ～Wordのスキルを身に付けよう～	浜都 貞子	6	10/21～12/2 ※11/4を除く	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を使用
	LINEからはじめるスマホ講座 【対象】スマホを持参し、LINEアプリを インストールしている方	NPO法人 まちラボ	2	R7/1/16・23	木	昼	日常で使うLINEの初歩を学ぶ ※スマホにLINEアプリをインストールしていない方は インストールをサポートします。（要相談）

子育て応援講座

レッツエンジョイ！親子で英会話

初歩の英会話を親子で楽しく学びましょう。

期 日 10/19・26、11/2・16・30、
12/7 ※土曜日（全6回）
時 間 11:00～12:00
対 象 小学1～2年生の親子
講 師 出口 美佳 先生

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。
乳幼児に限らず、子育て中のママは参加OK！

期 日 9/30、10/28、11/18、12/9
※月曜日（全4回）
時 間 10:00～12:00
対 象 育児中の母親 ※託児あり
内 容 羊毛フェルト、伝筆（つてふで）
フォークダンス、バドミントン
材料費 2,300円

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しょう。

期 日 9/13、10/11、11/8、
12/13 ※金曜日
時 間 11:00～11:30
対 象 乳幼児と保護者
講 師 公民館職員
※申込不要