

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 長崎市浪の平町7番19号 (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	9/27~10/25	金 朝	人気講師とともに新しい視点で長崎の風景を尋ねる。 風景や過去の人々の営みを感じながら長崎を楽しむ ・2回目以降は館外研修 〔受講料〕2,500円 (5回分)
社会・経済	絵図でさぐる長崎学	村崎 春樹	4	10/10~10/31	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
自然科学	里山散策 ~秋の植物を楽しもう~	福見 千松	3	11/14~11/28	木 朝	山野草の名前、利用方法などを学ぶ ・2、3回目は館外研修
	山野草の寄せ植え・Xmasリース		2	12/5・12	木 朝	〔材料費〕1,000円 (2回分)
文学	南山手の文学館	上出 恵子	4	9/27、10/18 11/15、12/20	金 昼	有名な作家の代表的な作品を視点を変えながら深堀していきます
	続・俳句を続けよう ~五七五に慣れてきた?~	西 史紀	4	10/23~11/13	水 朝	「自分はまだまだ初心者だ」と思う方対象 〔受講料〕1,000円 (4回分) 〈最少催行人数10人〉
家庭生活	バラエティクッキング	山口 裕子	3	10/9・30 11/13	水 朝	和洋中の簡単でヘルシーな料理 〔材料費〕2,100円 (3回分)
	家庭でできるおいしいパン作り		3	10/5・19 11/9	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〕1,800円 (3回分)
	食改さんのバランスの良い減塩食教室	食生活改善推進 協議会南支部	1	10/16	水 朝	料理未経験の方でも大丈夫 〔材料費〕300円
	食改さんの男性のための介護食教室 〔対象〕男性		1	12/10	火 朝	料理の基本や、覚えておきたい「男性料理」 〔材料費〕300円
高齢者	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	9/24~11/19	火 朝	健康、人権、音楽鑑賞、ウォーキングなど ・館外研修あり
芸術・文化	素敵なガラスアート	酒井 美德	2	10/30、11/13	水 昼	カラーフィルムと鉛のリード線で作るスタンドグラス 風の作品です。 〔材料費〕2,200円 (2回分)
	生活にちょっと生かせる筆ペン講座 (個別学習)	古木 義明	4	10/5~10/26	土 朝	〔受講料〕1,300円 (4回分) 〔用紙代〕100円 〈最少催行人数5人〉
	ディフューザーを作ってみませんか?	松下 みき	1	9/30	月 昼	〔受講料〕1,700円 (材料費含む) 〈最少催行人数10人〉
	秋のフラワーアレンジメント		1	10/28	月 昼	〔受講料〕1,700円 (材料費含む) 〈最少催行人数10人〉
	フラ、踊ってみませんか?	林 真理	5	11/1~11/29	金 10:00~ 11:30	〔受講料〕2,000円 (5回分) 〈最少催行人数3人〉
運動・健康	骨盤矯正エクササイズ 〔対象〕女性	井上 圭子	4	9/25 10/2・16・23	水 朝	〔受講料〕2,000円 (4回分) 〈最少催行人数6人〉
	健康体操 「金曜日のさわやかストレッチ」	野口 信貴	5	9/27~10/25	金 朝	〔受講料〕1,000円 (5回分)
	健康体操 「土曜日のさわやかストレッチ」		5	9/28~10/26	土 15:30~ 17:00	〔受講料〕800円 (5回分)
情報機器	パソコン教室 (ワード) ~Wordの基本から応用までのスキルを 身につけよう~	浜都 貞子	6	10/4~11/8	金 朝	〔受講料〕3,500円 (6回分) 〔テキスト〕1,430円 (要・不要を記入) 「よくわかる初心者のためのWord2021」 〈最少催行人数8人〉
	パソコン教室 (エクセル) ~生活に活かせるExcelのスキルを身につ けよう~		6	10/4~11/8	金 昼	〔受講料〕3,500円 (6回分) 〔テキスト〕1,430円 (要・不要を記入) 「よくわかる初心者のためのExcel2021」 〈最少催行人数8人〉
	ラインからはじめるスマホ講座	清水 恵三	3	12/7~12/21	土 昼	〔受講料〕1,500円 (3回分)

◆◆◆◆ 子育て応援講座 ◆◆◆◆

### えほんのじかん

絵本にふれながら、楽しいひと時を過ごしましょう。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 (11月、12月は第3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。

