

北公民館はホームページからも申し込みできます。（抽選結果は9/10頃までにお知らせします。返事が届かない場合には、お問い合わせください。）

北 公 民 館		〒852-8135 長崎市千歳町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	
散策	長崎歴史探訪 散策編	山口 広助	4	10/31～11/21 予備日12/5	木	昼	市内散策（住吉・城山・淵町界隈）小雨決行 〔受講料〕2,000円（4回分）
	長崎歴史探訪 座学編		2	9/24、10/1	火	昼	長崎よもやま話（長崎の民話や寺院の伝説など）
社会・経済	茶の間の経済学	山口 純哉 ほか	3	11/2～11/16	土	朝	長崎大学経済学部の先生方による研究内容の紹介や時事問題に関する解説
国際	フランス語会話入門	阿南 婦美代	5	9/26～10/24	木	朝	基本的な日常会話やフランス文化の紹介 〔テキスト代〕2,000円
	中国語会話入門	木浦 鈴子	5	10/1～10/29	火	18:30～20:30	基本的な日常会話をもとに長崎観光案内にトライ 〔テキスト代〕1,430円
	韓国語基本の「き」	荒木 恵子	5	10/16～11/13	水	18:30～20:30	韓国語の基本を楽しく学ぶ 〔テキスト代〕1,650円
家庭生活	公民大学 〔対象〕おおむね60歳以上	長崎みなと メディカル センターほか	4	9/17～10/8	火	朝	健康づくりや暮らしの知恵など毎回違う内容
	おしゃれなカゴづくり	山本 厚子	3	10/5～10/19	土	朝	クラフトバンド（紙ひも）を使ったカゴ編みの基礎 〔受講料〕2,500円（3回分、材料費込み）
	みそづくり A（麦みそ）	久保 桂奈	1	10/16	水	10:30～12:00	A、Bどちらか一つを選択（みそはどちらも2.5kg） 〔材料費〕A：麦みそセット2,200円 B：合わせみそセット2,600円
	みそづくり B（合わせみそ）		1			13:30～15:00	
	ほっこりおうちパン	山下 睦美	3	9/11 10/9、11/20	水	10:00～13:00	おつまみ、おやつのパンを自分好みで作る 〔材料費〕3,000円（3回分）
	パパッとできる家庭料理	藤中 百合枝	3	9/20～10/4	金	10:00～13:00	愛情と栄養を込めて楽しく作りましょう！ 〔材料費〕3,000円（3回分）
	暮らしに役立つ筆ペン講座	小松 明美	5	10/28 11/4・18・25 12/2	月	昼	暮らしに役立つ文字を学ぶ 〔受講料〕3,400円（5回分）
	はじめてのレザークラフト	吉田 麻子	3	10/1～10/15	火	昼	自分だけの革小物を作る 〔受講料〕1,600円（3回分） 〔材料費〕2,000円（3回分）
芸術・文化	今昔物語集のおもしろあれこれ	岩永 克子	5	10/11～11/8	金	朝	小説よりおもしろい、ありとあらゆる話が詰まっている説話集
	みんなで歌おう	色摩 妍翠	4	9/13～10/4	金	朝	心に残る昔懐かしい歌の合唱
	名曲レストラン2024 「歌の街・長崎・音楽ものがたり」	堀内伊吹ほか 長崎県音楽連盟	3	10/18 11/1・15	金	19:00～20:30	名曲に親しむ鑑賞講座 新・長崎の唄、長崎の音 part2
	北公民館ロードショー	公民館職員	7	9/25～3/26	第4水	14:00～	懐かしい洋画を上映 申込不要、先着60名
運動・健康	さわやか ノルディックウォーキング	桑本 京子	4	10/15～11/5	火	昼	ポールを使った健康づくり（全身を動かす） ※ポールはこちらで準備 〔受講料〕2,000円（4回分） ＜最少催行人数12人＞
	エクササイズ スナック	土手 由美	4	10/18 11/1・8・15	金	朝	身体の調子を整える軽い運動とコンディショニング 〔受講料〕1,600円（4回分）＜最少催行人数15人＞
	フィットネス&ストレッチ	AKIKO	5	9/13～10/11	金	10:00～11:30	有酸素運動で健康第一に、心と体をほぐす 〔受講料〕1,200円（5回分）
	リラクゼーション ヨガ講座	山口 恵実	5	9/19～10/17	木	19:00～20:30	座り姿勢で固まった筋肉をほぐし呼吸を整える 〔受講料〕1,500円（5回分）＜最少催行人数15人＞
	みんなの健康講座	長崎済生会病院 専門スタッフ	4	9/21～12/21	第3土	13:30～14:30	医療専門スタッフによる最新情報
情報機器	スマホでLINEなどのアプリを使ってみよう	A 渡邊 慎太郎 B	3 3	9/12～9/26	木	朝 昼	LINEなどのアプリの操作 ※A、Bどちらかを選択（A、Bは同じ内容） ※スマホは自前

子育て応援講座

親子で作ろう！遊ぼう！楽しもう！

製作遊びやレクリエーションなど、毎回新たな企画を準備しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

期日：9/14、10/26、11/16、12/21
時間：13:30～15:00
対象：3歳～5歳児とその保護者 10組
講師：長崎純心大学塩月先生とゼミの皆さん
※材料費1,000円（4回分）
※汚れてもよい服装

QRコードから北公民館のホームページをご覧ください。



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。最後に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