

令和7年度

滑石公民館 春の講座

学習計画表



長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石 2丁目 1-8

☎856-3751



# 目次



区分	頁	講座名	《★は自主成人講座》
散策	1	★ 長崎再発見	
社会・経済	2	長崎史から解く日本史	
自然科学	3	野草散策	
家庭生活	4	野菜で元気に美しく	
	5	パンづくりを楽しもう	
	6	楽しいガーデニング	
	7	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～	
	8	春のアロマスプレーづくり	
	9	ロールオンアロマ(香油)づくり	
	10	女性のための健康づくり栄養講座	〔対象〕 女性
	11	初心者向け「資産形成」講座 〔対象〕 20～50 歳代の資産形成を始めたいと考えている方	
芸術・文化	12	やきもの事始め	
	13	水墨画入門	
	14	名作映画を観る	
運動・健康	15	★ ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	
	16	★ 健康ストレッチ	
	17	★ イスを使って自分体操	〔対象〕 60 歳以上

# 長崎再発見

時間	10:00~12:00
場所	現地研修(小雨決行)
対象	一般成人20人 (最小催行人数15人) 【2時間程度歩ける方】
講師	東 秀信 先生 ほか
受講料	1,600 円(5回分) 交通費自己負担

※ 欠席や途中キャンセルの受講料の返金はできません

回	月・日	曜	学習内容	講師	集合・解散
1	5月13日	火	<<座学>> ◎被爆80周年事業 『被爆80年にあたり 長崎に投下された原爆について学習します』	東 秀信 先生	集合:滑石公民館 第1研修室(2階)
2	5月20日	火	『医師シーボルトの娘』 ～お稲の長崎暮らしを訪ねる～	野崎 圓 先生	集合:出島表門橋 解散:寺町の皓台寺
3	5月27日	火	『大浦地区を歩く』 ～大浦遊郭跡から大浦国際墓地へ～	野田 和弘 先生	集合:石橋電停 解散:石橋電停
4	6月3日	火	『戸町から小菅へ』 ～港をぐるっと!～	黒田 雄彦 先生	集合:戸町バス停 (鶴見公園) 解散:小菅バス停
5	6月10日	火	◎被爆80周年事業 『展望台(デッキ)から見た浦上』 ～原爆資料館にてポイント見学～	東 秀信 先生	集合:長崎市平和会館前 (原爆資料館上) 解散:原爆落下中心地

## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
85 長崎市滑石公民館 御中 長崎市滑石二丁目一八	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 長崎市〇〇町〇〇番〇〇 (あなたのお名前)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (長崎連絡がとれる番号)

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず [com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp] からのメールが受信できるように設定してください。

**申込期間**

3/1(土)9:00~  
3/31(月)17:00  
**必着**

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



# 長崎史から解く日本史

**時間** 10:00~12:00  
**場所** 滑石公民館 第1研修室(2階)  
 (5月9日は館外活動)  
**対象** 一般成人 20人  
**講師** 原口 茂樹 先生

**受講料  
無料**

長崎の歴史について、文献、映像、フィールドワーク、実習などで学びます。この講座で長崎史、浦上史、日本史を学ぶひとときを過ごしてみませんか。(2回目は浦上めぐり)

回	月・日	曜	学習内容	場所
1	4月25日	金	<<座学>> ● 浦上街道 地名と地誌 ● 沈黙にみるキリスト教文化	滑石公民館 第1研修室(2階)
2	5月9日	金	<<館外活動>> 長大~白山墓地~山里~天主堂~医学部~松山	集合:長大中部講堂前 解散:松山
3	5月23日	金	<<座学>> ● キリスト教文化とその変容	滑石公民館 第1研修室(2階)
4	6月6日	金	<<座学>> ● オラシヨ 歌オラシヨ実習 ● 外海浦上の聖書、QA、教えの系譜	滑石公民館 第1研修室(2階)

## 受講お申し込み方法

◎往復はがき      ◎直接来館      ◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
85 長崎市滑石公民館 御中 長崎市滑石二丁目一八	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (長崎連絡がとれる番号)

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### 申込期間

3/1(土)9:00~  
3/31(月)17:00  
**必着**

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず[com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

<主催・お問い合わせ>

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

<住所> 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

<電話> 095-856-3751

滑石公民館 講座



# 野草散策

春の野山や公園の散策を楽しみながら、  
そこに自生している野草などを観察しましょう。

**時間** 10:00～12:00  
**場所** 主に野外活動（小雨決行）  
**対象** 一般成人20人

※2時間程度歩ける方が対象です。

**講師** 宮崎 勉 先生

**受講料** 無料

**準備品** 歩きやすい服装・靴、帽子、筆記用具、飲み物、汗拭きタオル



回	月・日	曜	学習内容	集合・解散
1	4月17日	木	○開講式 《座学》 《館外活動》公民館周辺	集合:滑石公民館 第1研修室(2階) 解散:現地
2	4月24日	木	《館外活動》 『風頭山』	集合:『風頭山』バス停 解散:現地
3	5月1日	木	《館外活動》 『立山』	集合:『立山公園』バス停 解散:現地
4	5月8日	木	《館外活動》 『稻佐山』	集合:『稻佐山公園』バス停 解散:現地

## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
85 長崎市滑石公民館 御中 長崎市滑石二丁目一八	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前) 〇〇様	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

**申込期間**

3/1(土)9:00～  
3/31(月)17:00  
**必着**

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず[com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座





## 野菜ソムリエに学ぼう! 『野菜を摂って楽しい食事』

時間 10:00~13:00 (試食・片付け時間を含む)

場所 滑石公民館 調理実習室(2階)

対象 一般成人 20人

講師 藤中 百合枝 先生

材料費 4,000円(4回分)

受講料  
無料

※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はできません。

準備品 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、食器用ふきん、筆記用具

回	月・日	曜	内容
1	5月23日	金	○新生姜とツナ缶のごはん ・ゆで干し大根入りミートボール ・豆苗とコーンの豆乳スープ ・甘夏みかん寒天
2	5月30日	金	○キャロットライス ・鮭のムニエルカレー風味 ・ラタトゥイユ ・びわゼリー
3	6月6日	金	○パン ・パエリア ・スペインオムレツ(トルティージャ) ・オレンジと新玉ねぎのサラダ
4	6月13日	金	○五穀ごはん ・ちゃんぽん ・夏野菜の即席漬け ・ごま団子

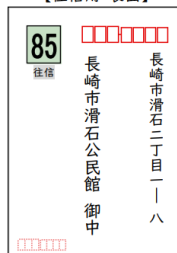
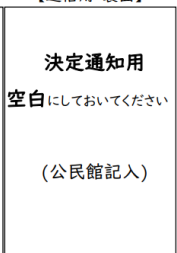
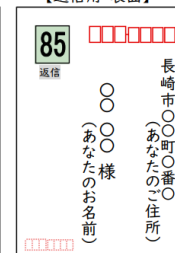
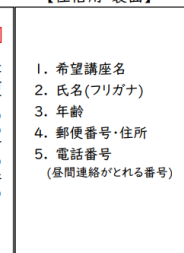
### 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

#### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 長崎市〇〇町〇〇番〇〇 (あなたのお名前)</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p>

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

#### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間

3/1(土)9:00~  
3/31(月)17:00  
必着

#### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず [com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp] からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



# パンづくりを楽しもう

時間 10:00～12:30 (片付け時間を含む)

場所 滑石公民館 調理実習室 (2階)

対象 一般成人 20人

講師 山口 亜希子 先生

材料費 1,600円 (4回分)

受講料  
無料

※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はありません。

準備品 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、食器用ふきん、持ち帰り用袋(作ったパンは食べずに持ち帰ります)、筆記用具、各自で水分補給



回	月・日	曜	学習内容
1	5月1日	木	○ピザパンづくり 旬の食材のピザ
2	5月8日	木	○基本のパンづくり 丸パンとレーズンパン
3	5月15日	木	○成型を楽しもう 塩パン
4	5月22日	木	○工程を楽しもう シナモンロール



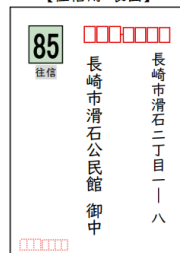

## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	<p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 長崎市〇〇町〇〇番〇〇 (あなたのお名前)</p>	<p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (長崎連絡がとれる番号)</p>

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### 申込期間

3/1(土)9:00～  
3/31(月)17:00  
必着

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず [com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp] からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



# 楽しいガーデニング

**時間** 13:30~15:30  
**場所** 滑石公民館 第3研修室(3階)  
**対象** 一般成人 16人  
**講師** 福見 千松 先生  
**材料費** 2,000円(5回分)

受講料  
無料

※欠席や途中キャンセルによる材料費の返金はできません

**持参品** 筆記用具、手袋(軍手でも可)、園芸シート、  
花ばさみ、エプロン、レジ袋など(持ち帰り用)、手拭きタオル

回	月・日	曜	学 習 内 容
1	4月22日	火	体験：2時間で完成する天然素材で作るカゴ編み
2	5月13日	火	座学：園芸用土や肥料について 体験：ミニトマトを育てよう
3	5月27日	火	座学：自然農薬について 花はハイビスカスで薬用花木 体験：鉢で育てる花オクラ
4	6月10日	火	座学：夏越しの工夫 体験：初夏の寄せ植え
5	6月24日	火	座学：夏の水やり 体験：簡単コケ玉作り

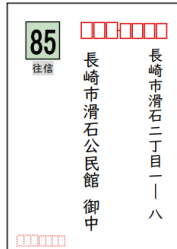
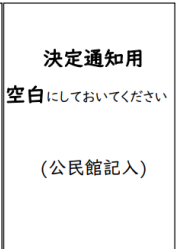
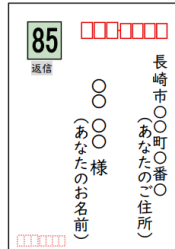
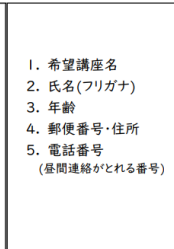
## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
			

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### 申込期間

3/1(土)9:00~  
3/31(月)17:00  
必着

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず[com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座





# 花のある生活

～フリザーブドフラワー  
&  
トロッケンゲシュテック～

時間	10:00～12:00
場所	滑石公民館 第1研修室(2階)
対象	一般成人 15人
講師	中田 弘子 先生
受講料	無料
材料費	6,000円(3回分)

※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はできません。

回	月・日	曜	学習内容
1	4月24日	木	母の日をテーマにアレンジしよう
2	5月22日	木	さわやかなアレンジに挑戦しよう
3	6月19日	木	涼やかなアレンジに挑戦しよう

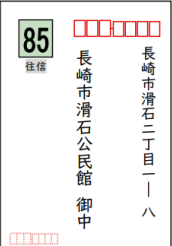
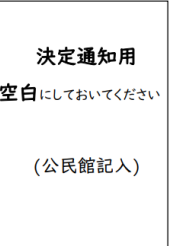
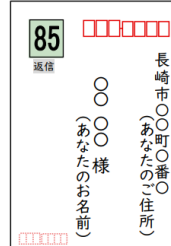
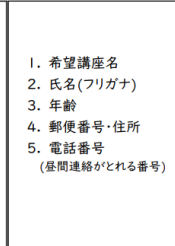
## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (送信連絡がとれる番号)</p>

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### 申込期間

3/1(土)9:00～  
3/31(月)17:00  
必着

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず[com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



# 春のアロマスプレーづくり

日時	4月19日(土) 10:00~11:30
場所	滑石公民館 第1研修室(2階)
対象	一般成人 12人
材料費	600円
講師	黒田 聖子 先生
準備品	筆記用具

受講料無料



お部屋にもマスクにもお気に入りの香りを！  
 素敵な香りのアロマ(精油)を組み合わせ、  
 自分のお気に入りのスプレーをつくり、  
 さわやかな春の季節を楽しみましょう。

## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
85 往復 長崎市滑石公民館 御中 長崎市滑石二丁目一八	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 返信 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたの住所) 〇〇〇様 (あなたのお名前)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず [com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp] からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(土)9:00~  
 3/31(月)17:00  
 必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



# ロールオンアロマ（香油）づくり

日時	5月17日(土) 10:00~11:30
場所	滑石公民館 第1研修室(2階)
対象	一般成人 12人
材料費	700円
講師	黒田 聖子 先生
準備品	筆記用具

受講料無料



**【注意】マカダミアナッツオイルなどナッツ由来の植物油を使用するため、ナッツアレルギーの方は受講をご遠慮願います。**

アロマ(精油)を組み合わせ、キャリアオイル(植物油)を混ぜてつくります。

- アロマテラピーの話
- アロマを組み合わせて好きな香りをつくり、ロールオンボトルに入れ、手首などに塗って香りを楽しみましょう。

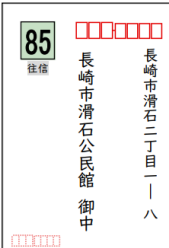
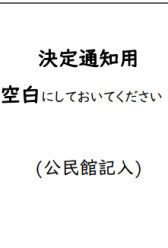
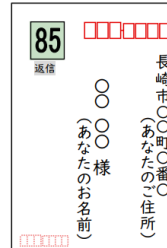
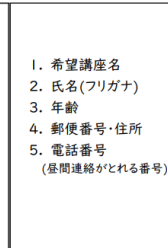
## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
			

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

**※注意** 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

**申込期間**

**3/1(土)9:00~  
3/31(月)17:00  
必着**

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

**※注意** 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず[com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

**長崎市滑石公民館** 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



# 女性のための 健康づくり栄養講座



**日時** 5/15 (木)・5/22 (木)【全2回講座】  
10:00~11:30

**場所** 滑石公民館 第2研修室(3階)

**対象** 女性 20人

**受講料** 無料

**講師** 地元の「公民館」元気プロジェクトの講師

**準備品** 筆記用具、水筒



## 5月15日(木)

いつまでも若々しく！  
老化を防いで身体の中から健康に

- 肌老化を防ぐために欠かせない抗酸化と抗糖化とは？
- 野菜が持つ抗酸化力と、抗糖化の仕組み・食べ方を紹介
- 見かけの年齢チェック実施

## 5月22日(木)

必要な栄養素は取れていますか？  
バランスの良い食事の組み合わせで  
家族も健康に

- 食のキホンの「一汁三菜」や「新型栄養失調」、不足した栄養をを補うメニューのポイントを紹介
- 一日に必要な摂取カロリーを計算

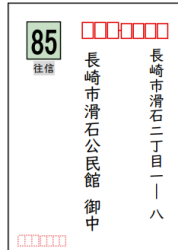
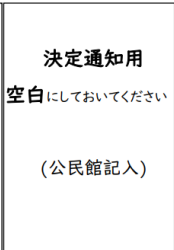
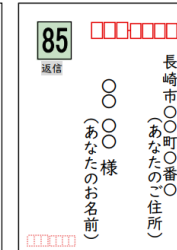
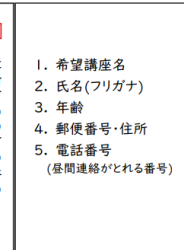
### 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

#### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
			

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

#### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

#### 申込期間

3/1(土)9:00~  
3/31(月)17:00  
**必着**

#### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず[com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

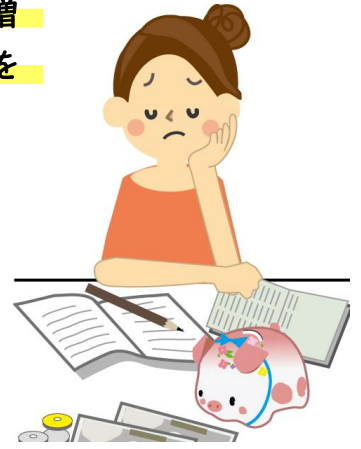
〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



# 初心者向け「資産形成」講座

将来設計や夢をかなえ、生活を豊かにしてくれる「お金」について資産形成の基礎知識を解説します。資産運用を始めたい、どうしたらお金を増やせるのだろう、と考え始めたときに「お金の増やし方」についての基本を学ぶ講座です。



**日時** 5/29 (木)・6/5 (木)【全2回講座】

10:00~11:30

**場所** 滑石公民館 第2研修室(3階)

**対象** 20~50歳代の資産形成を始めたいと考えている方 20人

**受講料** 無料

**講師** 地元の「公民館」元気プロジェクトの講師

**準備品** 筆記用具、水筒

## 5月29日(木)

### はじめての 「お金の育て方」セミナー

- 今の経済・社会環境について
- 資産を増やす法則
- 資産を増やす方法

## 6月5日(木)

### 「外貨のススメ」あなたとあなたの大切な人の未来のために

- 人生100年時代、あなたの夢は？
- 資産を増やす方法…早い時期から始める、金利と時間
- 外貨の活用…外貨の活用率、米ドルの有効性
- 外貨活用のリスク…為替リスク・ドルコスト平均法・資産の分散

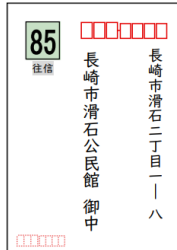
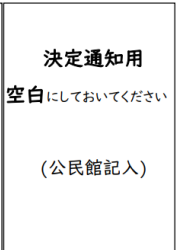
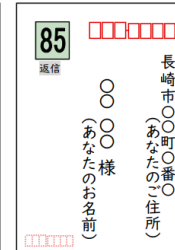
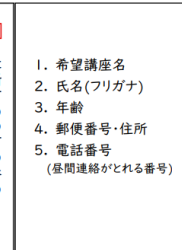
## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 往復 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 往復 長崎市〇〇町〇〇番〇〇 (あなたのお名前)</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (返信連絡がとれる番号)</p>

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### 申込期間

3/1(土)9:00~  
3/31(月)17:00  
**必着**

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず[com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



# やきもの事始め

- 時間** 10:00~12:00  
 (5/13(火)と5/20(火)は希望者のみ、午後から窯焚きの学習があります。)
- 場所** 滑石公民館 第3研修室・窯室ほか
- 対象** 一般成人 16人
- 講師** 学習グループ『なめし<sup>ろく</sup>9<sup>く</sup>6<sup>ろ</sup>』
- 材料費** 800円(粘土代・釉薬代)
- 準備品** 汚れてもいい服装、手ふき用タオル

**受講料  
無料**

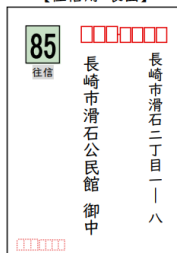
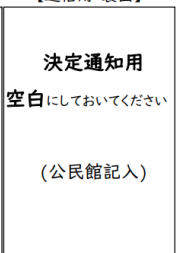
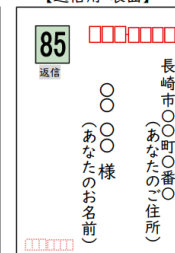
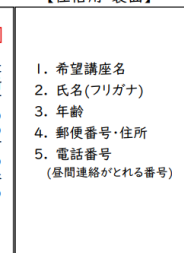
回	月・日	曜	学習内容	場所	時間
1	4月18日	金	作陶	第3研修室	10:00~12:00
2	5月13日	火	素焼き	窯室	10:00~12:00 《希望者のみ17:00(予定)まで》
3	5月16日	金	釉薬かけ	窯室	10:00~12:00
4	5月20日	火	本焼き	窯室	10:00~12:00 《希望者のみ17:00(予定)まで》
5	5月23日	金	窯出し	窯室 第2研修室	10:00~12:00

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！希望者は、素焼き・本焼きの時は、午後から窯焚きの学習をします。

## 受講お申し込み方法

- ◎往復はがき      ◎直接来館      ◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 往復 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 往復 長崎市〇〇町〇〇番〇〇 (あなたのお名前)</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p>

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### 申込期間

3/1(土)9:00~  
3/31(月)17:00  
**必着**

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。


※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず[com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座 



# 水墨画入門



水墨画とは、「墨」一色で表現される絵画です。線だけではなく、面的な使用により、濃淡・にじみ・かすれなどの技法で表現します。

**時間** 13:30～15:30

**場所** 滑石公民館 第1研修室(2階)

**対象** 一般成人 20人

**講師** 東西望 先生

**材料費** 700円(5回分)

**受講料無料**

※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はできません

**準備品** 習字道具一式、小皿2枚 ふきん、手拭き用タオル

※墨汁は使いません。墨をすります。

回	月日	曜	内容
1	6月5日	木	運筆の基礎 ～作品づくりの手順～
2	6月12日	木	線の表情で描き分ける
3	6月19日	木	お手本による描法
4	6月26日	木	作品制作
5	7月3日	木	作品制作

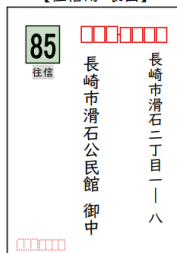
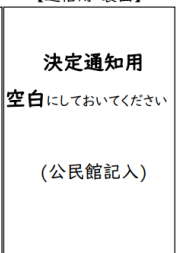
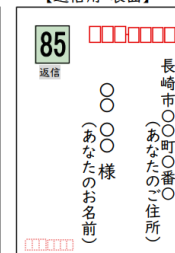
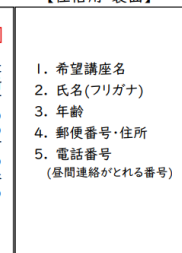
## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
			

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### 申込期間

3/1(土)9:00～  
3/31(月)17:00  
**必着**

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず[com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



# 名作映画を観る

電話申込  
(先着順)  
定員 30 人

上映する回の月初から  
電話で予約ができます！

入場無料

回	月・日	曜	内容	出演者
1	4月18日	金	<b>名犬ラッシー ～家路～</b> (1943年)(88分 カラー) 監督:フレッド・M・ウィルコックス	ロディ・マクドウォール ドナルド・クリスピー 他
2	5月23日	金	<b>ニューオーリンズ</b> (1947年・アメリカ)(90分 モノクロ) 監督:アーサー・ルービン	アルトゥーロ・デ・コルドヴァ ドロシー・パトリック 他
3	6月20日	金	<b>アリババと四十人の盗賊</b> (1944年・アメリカ)(87分 カラー) 監督:アーサー・ルービン	ジョン・ホール マリア・モンテス 他
4	7月18日	金	<b>硫黄島の砂</b> (1949年・アメリカ)(110分 モノクロ) 監督:アラン・ドワン	ジョン・ウェイン ジョン・エイガー 他
5	8月22日	金	<b>折れた矢</b> (1943年)(89分 カラー) 監督:デルマー・デイヴィス	ジェームズ・スチュワート ジェフ・チャンドラー 他
6	9月19日	金	<b>フランケンシュタイン</b> (1931年・アメリカ)(70分 モノクロ) 監督:ジェームズ・ホエール	コリン・クライヴ ボリス・カーロフ 他

※都合により上映内容が変更になることもあります

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座

会場 滑石公民館 講堂(3階)  
上映開始時刻 13時30分





# ルーシーダットン

時間  
場所  
対象  
講師  
受講料

10:00~11:30  
滑石公民館 講堂 (3階)  
一般成人 20人  
早田 ちあき 先生  
1,600円(4回分)



準備品

※欠席や途中キャンセルの受講料の返金はできません  
運動できる服、ヨガマット(またはバスタオル)、汗拭き用タオル、飲み物

回	月 日	曜	学習内容
1	5月13日	火	○姿勢をととのえる ・正しい姿勢を見直す
2	5月20日	火	○呼吸をととのえる ・深い呼吸で心と身体をリフレッシュ
3	5月27日	火	○不調にはたらきかける ・痛みの原因と身体の緩め方
4	6月 3日	火	○自分の身体と向き合う ・気持ち良く身体を伸ばしてリラックス

自分の身体と向き合って、日常の姿勢や癖を見直しませんか！  
ルーシダットンは、気持ちよく身体を伸ばしながら、  
心身をバランスよく整える、自己整体とも呼ばれる健康体操です。

## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず [com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp] からのメールが受信できるように設定してください。

**申込期間**

3/1(土)9:00~  
3/31(月)17:00  
**必着**

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座





# 健康ストレッチ

すっきりと気持ちの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。

時間	10:00~11:30
場所	滑石公民館 講堂(3階)
対象	一般成人 20人(最少催行人数20人)
講師	佐藤 晶子 先生
受講料	1,600円(4回分)

※欠席や途中キャンセルの受講料の返金はできません。

準備品 ヨガマット、運動ができる服装、汗拭きタオル、飲み物

回	月日	曜	学習内容
1	6月13日	金	ストレッチ体操の基礎を学びましょう
2	6月20日	金	肩こり解消のストレッチ
3	6月27日	金	腰痛予防のストレッチ
4	7月4日	金	体幹を鍛えるストレッチ 学習のまとめ

## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
85 長崎市滑石公民館 御中 長崎市滑石二丁目一八	決定通知用 空白にしておください (公民館記入)	85 長崎市〇〇町〇〇番〇〇 (あなたのお名前)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (長間連絡がとれる番号)

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### 申込期間

3/1(土)9:00~  
3/31(月)17:00  
必着

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず[com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



# イスを使って自分体操

椅子に座ってするストレッチ体操です。呼吸を意識した運動、全身の有酸素運動、転ばない身体づくりのボチボチ筋力トレーニング等に楽しく取り組みます。



回	月日	曜	内 容
1	5月9日	金	『スローエアロビクス』 ～軽運動で持久力UP!!～
2	5月16日	金	『下肢筋力トレーニング』 ～いくつになっても自分の足で動きましょう～
3	5月23日	金	『上肢筋力トレーニング』 ～タオル・ボールを使って動かしてみよう～
4	6月6日	金	『脳トレ+ストレッチ』 ～頭を使い、身体を伸ばす!!メリハリつけて楽しもう～

**時 間** 10:00～12:00

**場 所** 滑石公民館 講堂(3階)

**対 象** 60歳以上の方 20人 (最少催行人員 20人)

**講 師** 園川 真紀 先生

**受講料** 1,600円(4回分)

※欠席や途中キャンセルの受講料の返金はありません。

**準備品** タオル(日本手ぬぐい可)、運動ができる服装、室内用運動靴、飲み物、筆記用具

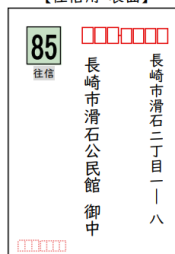
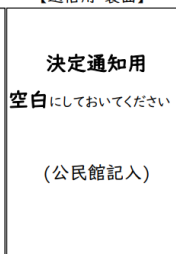
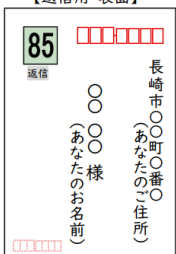
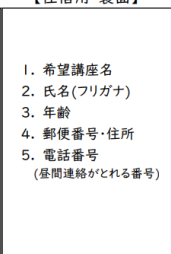
## 受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

### ◎往復はがきの場合

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 長崎市〇〇町〇番〇〇 (あなたのお名前)</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (長間連絡がとれる番号)</p>

往復はがき(170円)に上記の要領で記入のうえ、郵送してください。

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

### ◎直接来館の場合

返信連絡用として官製はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

### 申込期間

3/1(土)9:00～  
3/31(月)17:00  
**必着**

### ◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 迷惑メール対策を行っている方は抽選結果をお知らせするメールが届きません。申し込みの前に必ず[com\_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

＜主催・お問い合わせ＞

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

＜住所＞ 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

＜電話＞ 095-856-3751

滑石公民館 講座

