



# 三重地区公民館だより

長崎市三重町 1142-1 TEL **850-0142** FAX 850-0163  
 公民館だより・講座情報は長崎市のホームページからもご覧頂けます。  
 HOME>子育て・学び>学校・教育（教委）>公民館>三重地区公民館（講座情報）



**いよいよ始まる夏休み子ども講座 7月1日から申込開始！ 公民館にTEL！**

講座名	実施日時と会場等	定員と参加費
子ども習字教室 	7月23日(火) 10:00~12:00 書道の基本を学びます ■持ってくるもの 習字道具	小中学生 8人 無料
サイエンス教室 	7月26日(金) 10:30~11:30 長崎市科学館のスタッフと工作や実験をします ○工作：リング飛行機、プラ板アクセサリ ○実験：音（サウンドホースなどでいろいろな音の実験） ■持ってくるもの ハサミ、油性ペン、セロハンテープ	小学生 30人 無料
シーグラス工作 	7月31日(水) 10:00~12:00 ○長崎の海の海洋ごみなどの話と工作をします ■持ってくるもの シーグラス、貝殻	小学生 20人 無料
クラフト粘土で作るペン立て 	8月6日(火) 10:00~12:00 いろいろな材料でオリジナルのペン立て作り ○空き瓶を紙粘土でつつみ好きなもので飾ります ■持ってくるもの 空きびん、木工用ボンド、絵具道具、飾りたいもの（小石、貝がら、ビー玉など）、手ふきタオル	小学生低学年 20人 無料
読み聞かせ会 	8月23日(金) 10:00~12:00 ただ聞くだけじゃない！楽しさいっぱい舞台です ■個人参加は申込不要。団体参加は事前連絡必要。	100人 無料 申込不要 団体は要連絡
親子で楽しく中国料理教室 	8月24日(土) 10:00~12:00 親子で楽しく本場仕込みの中国料理を作ります ○チンジャオロース（青椒肉絲） ■持ってくるもの エプロン、三角巾、タオル	小学生親子 10組 一人500円



## 7月・8月公民館講座のご案内

申込みは、三重地区公民館に TEL！

講座名	実施日時と会場等	定員	講師
元気アップ運動講座② 〈高齢者〉	日時 7月9日(火) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 ストレッチ体操や簡単な筋トレなどが楽しく行えて、自宅でもできる簡単な運動です。 準備 運動ができる服装・履物	20人	山田 厚美 氏
ヨガ教室② 〈成人一般〉	日時 8月27日(火) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 仕事や家事の合間に、椅子に座ったままで誰でもできるリフレッシュヨガです。 準備 運動ができる服装・履物	20人	園川 真紀 氏



## 先行募集 「塩切り麴を使った味噌作り」 9月28日(土) 午前10時

好評を得ている味噌作り講座を今年も開催いたします。参加を希望される方は材料となる「麴」の注文の都合上、7月23日(火)までに三重地区公民館宛に電話かファクスでお申し込みください。

昨年同様、でき上がった味噌は一人5kgを予定しています。住所・氏名・連絡先・数量を公民館までご連絡ください。

定員は20人、材料費は未定(昨年は1,700円、でき上り5kg単位)です。なお、倍量欲しい方は材料費も倍になります。

詳細については、8月号でお知らせいたします。



## 春の公民館講座開催中!

### 元気アップ運動講座 ① 山田 厚美 先生 5月21日(火)



人気講座の一つで、14名の男女が受講し、椅子を使ったストレッチと簡単な運動でリフレッシュしました。2、3回目を開催しますので、参加して元気アップしましょう!



### シニア向けスマホ講座 ② 篠原 義弘 先生 6月8日(土)



第2回目のスマホ講座を開催しました。充電に当たっての注意点やカメラの使い方など、前回同様、皆さんが知らなかったことを教えていただき、大変参考になったと満足そうでした!



## 7月・8月三重地区関連行事予定

※予定が変更される場合がありますので、主催者に行事開催の事前確認をお願いします。

実施日	イベント名	場所等	主催者
7月26日(金) 8月23日(金)	るんるん健康教室	三重地区市民センター (10:00~11:30)	北総合事務所地域福祉課 Tel 814-3400
8月4日(日)	市民大清掃	市内全域	各自治会
8月27日(火)	血管若返り健康教室	三重地区市民センター (13:30~15:30)	北総合事務所地域福祉課 Tel 814-3400



7月の休館日は毎週月曜日(1, 8, 15, 22, 29日)と16日(火・振替休館日)です。

※開館時間は朝9時から夕方5時までです。(貸館を除く)