

どう
まなぶ
おすぶ

令和7年度 東公民館だより 10月号



長崎市矢上町19番1号 東部地区にここセンター
メールアドレス com_higashi@city.nagasaki.lg.jp
☎ 838-3732 FAX 838-3256 令和7年9月21日発行



暑さ寒さも彼岸まで、長崎はくunchiまで暑いとよく言われます。秋晴れの心地よい日もありますが、まだしばらくは暑さ対策が必要のようです。酷暑と冷房の寒暖差に疲れた身体は、秋になっても疲れが取れないという声も聞きます。湯船にゆっくりつかり、秋のおいしいものを食べて、文化の秋、スポーツの秋、読書の秋、食欲の秋を満喫しましょう。東公民館では秋の講座が始まりました。追加募集中の講座もあります。電話または窓口でお申し込みください。また、図書室の御利用もお待ちしております。

現在募集中の講座

各講座若干名募集しています。定員になり次第締め切ります。

レッツエンジョイ！

親子で英会話

期日：10/4、10/25、11/1
11/22、11/29、12/6
(土曜日/全6回)

時間：11:00～12:00

場所：研修室1

対象：小学1～2年生の親子

講師：出口 美佳 先生

受講料：無料



ABC

山野草散策

期日：10/22、11/12、11/26
(水曜日/全3回)

時間：10:00～12:00

場所：現地研修

対象：成人

講師：福見 千松 先生

受講料：無料



味わい深い苔玉作り

期日：11/18(火)

時間：10:00～12:00

場所：研修室4

対象：成人

講師：松田 慎吾 先生

受講料：無料

材料費：1500円



天然素材を使った かご作り

期日：12/5(金)

時間：13:30～15:30

場所：研修室4

対象：成人

講師：福見 千松 先生

受講料：無料



男性のための

身体整うエイジレス体操

期日：11/10、11/17、12/1
12/8(月曜日/全4回)

時間：13:00～14:30

場所：研修室2

対象：成人男性

講師：辻 直美 先生

受講料：2000円(4回分)



パソコン教室～Excel～

期日：10/6、10/20、10/27
11/10、11/17、12/1
(月曜日/全6回)

時間：13:30～15:30

場所：研修室1

対象：成人

講師：浜都 貞子 先生

受講料：3600円(6回分)

テキスト代：1320円



秋の夜長のおはなし会

期日：10/18(土)

時間：19:00～20:00頃まで

場所：研修室2

対象：成人

読み手：にここ座

受講料：無料

申し込み：必要



LINEからはじめる

スマホ講座

期日：10/16、10/23
(木曜日/全2回)

時間：13:30～15:30

場所：研修室1

対象：成人

スマホを持参できる方

講師：NPO法人まちラボ

受講料：無料



詳しくは、QRコードまたは「東公民館」で検索して御確認ください。



10月の講座等予定

1(水)	元気かばい!2025(秋)(講話)	17(金)	楽しい音楽に合わせてかんたんエクササイズ
4(土)	楽しい卓球教室 レッツエンジョイ!親子で英会話 現川焼をつくってみよう!	18(土)	秋の夜長のおはなし会
6(月)	はじめてのヨガ パソコン教室~Excel~	20(月)	こころ潤うフラワーアレンジメント はじめてのヨガ パソコン教室~Excel~
10(金)	おはなしのへや(申込不要) 楽しい音楽に合わせてかんたんエクササイズ	22(水)	山野草散策
11(土)	親子でかんたんクッキング こどもシアター(申込不要) にこセンシネマ(申込不要)	23(木)	絶品!あったかホームメイドパン LINEからはじめるスマホ講座
14(火)	歴史探訪 ぬくもり伝わるほっこりかわいいクラフトBOX	24(金)	楽しい音楽に合わせてかんたんエクササイズ 長崎散策
15(水)	登山の初歩 元気かばい!2025(秋)(体操)	25(土)	レッツエンジョイ!親子で英会話
16(木)	LINEからはじめるスマホ講座	27(月)	パソコン教室~Excel~
		28(火)	ぬくもり伝わるほっこりかわいいクラフトBOX ママのほっとタイム(ヨガ)
		29(水)	登山の初歩
		31(金)	楽しい音楽に合わせてかんたんエクササイズ

秋の講座が始まりました!活動の様子です...

現川焼をつくってみよう!



楽しい卓球教室(子育て応援講座)



にこセンふれあいコンサート



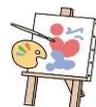
職員の異動がありました...

着任のあいさつ ~よろしくお祈いします~
9月から東公民館に勤めることになりました。地域の皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思います。よろしくお祈いいたします。【内田】

退任のあいさつ ~お世話になりました!~
東公民館で勤務した約6年間、自主学习グループの皆様や講師の先生方、受講生の皆様の笑顔に日々接することができ、楽しく仕事をさせていただきました。本当にありがとうございました。【牛島さつき】

10月の川柳 (お題:先輩)
釣りのコツ子等に教わる島務め(栗原 文絵)
何度でも聞く先輩の武勇伝 (大町 伸峰)

****にこセン2階 展示コーナー****
10月は、日見中学校の生徒たちの作品を展示しています。どうぞご鑑賞ください。



東公民館まつり

舞台発表

11月9日(日)13:00~15:40

作品展示

11月1日(土)~11月30日(日)9:00~21:00



なくそう差別 守ろう人権