

R8 運動教室・公民館講座一覧

所属名	教室名	内容	主な運動の種類				開催日	曜日	時間	会場	対象		定員	参加費	申込期間	申込先	問い合わせ先	URL			
			筋力トレーニング	有酸素運動	ストレッチ	その他					市民以外										
高齢者すこやか支援課	高齢者ふれあいサロン	高齢者の介護予防・閉じこもりを防止するため、地域の身近な場所で運動やレクリエーション等を住民が自主的に集い、交流する場です。				○			各会場週1回	公民館など				無料			高齢者すこやか支援課 095-829-1146	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/1428.html			
	すこやか運動教室	月に2回公民館やふれあいセンターなどで家庭でも取り組める筋力アップのための体操の紹介と、介護予防に関する講話等を行っています。登録制になっておりますので、参加を希望される場合は各総合事務所地域福祉課までお問い合わせください。	○	○	○	○			各会場月2回	公民館やふれあいセンターなど市内49会場	65歳以上		1会場 30名程度	無料			中央総合事務所 829-1429 東総合事務所 813-9001 南総合事務所 892-1113 北総合事務所 814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/1428.html			
	生涯元気教室（ピンピン！からだ編）	長く元気で生活できるよう、自宅でも取り組めるからだづくりの具体的方法を、スポーツインストラクターが伝授します。			○	○			対象団体の希望する日時	対象団体の活動する会場	市内にお住いのおおむね65歳以上で構成される団体（10名以上）			無料	開催前月の5日まで		高齢者すこやか支援課 095-829-1146	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/1428.html			
東総合事務所	お手軽ウォーキング	ロードウォークサポーターと一緒に市内のウォーキングコースを歩く初心者向けのウォーキング教室です。				○			令和8年5月8日	金曜日	10時00分～12時30分	旧長崎街道周辺コース	市民		30名	無料	2週間前まで	長崎市コールセンター あじさいコール（822-8888）	東総合事務所地域福祉課 095-813-9001		
							令和8年10月16日	金曜日	10時00分～12時00分	日見コース	市民		30名	無料	2週間前まで						
							令和9年3月29日	月曜日	10時00分～12時00分	長崎東公園コース	市民		30名	無料	2週間前まで						
ヘルスアップひがし	血圧などの各種測定、健康講話、椅子に座ってできる運動を実施します。		○	○	○				令和8年5月26日、6月23日、7月28日、8月25日、9月29日、10月27日、11月24日、12月22日、令和9年1月26日	火曜日	14時00分～16時00分	東部地区にここセンター3階	20歳以上の市民		30名	無料	各回3日前まで		東総合事務所地域福祉課 095-813-9001		
									令和9年2月25日	木曜日	14時00分～16時00分										
南総合事務所	いきいき健康教室	ご自身の生活を振り返り、気軽にできる運動を学んでみませんか？運動講師や保健師が健康な生活習慣を取り入れるポイントをお伝えします。 ※9/1健康づくりセンターは保育あり！子育て中のパパママ大歓迎！				○	○	○					市民					南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113			
										令和8年7月2日	木曜日	10時00分～12時00分	伊王島開発総合センター			20名程度	無料	令和8年6月26日まで		https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/5112.html	
											令和8年9月1日	火曜日	13時30分～15時30分	健康づくりセンター			30名程度	無料	令和8年8月26日まで		https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/5112.html
											令和8年10月27日	火曜日	10時00分～12時00分	香焼公民館（※）			20名程度	無料	令和8年10月21日まで		https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/5113.html
											令和8年11月12日	木曜日	10時00分～12時00分	伊王島開発総合センター			20名程度	無料	令和8年11月6日まで		https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/5114.html
											令和8年11月16日	月曜日	13時00分～15時00分	高島ふれあいセンター			10名程度	無料	令和8年11月10日まで		https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/5115.html
											令和8年11月25日	水曜日	10時00分～12時00分	深堀地区ふれあいセンター			30名程度	無料	令和8年11月18日まで		https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/5116.html
											令和8年12月3日	木曜日	10時00分～12時00分	野母地区公民館（※）			30名程度	無料	令和8年11月27日まで		https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/5117.html
											令和9年1月20日	水曜日	13時30分～15時30分	南部市民センター（※）			40名程度	無料	令和9年1月14日まで		https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/5118.html
			お手軽ウォーキング	ロードウォークサポーターと一緒に楽しく市内を歩いてみませんか？初心者向けの教室です。お気軽にお申し込みください！					○			令和8年6月3日	水曜日	10時00分～12時00分	伊王島開発総合センター			30名程度	無料	令和8年5月20日まで	長崎市コールセンター あじさいコール（822-8888）
									令和8年12月2日	水曜日	10時00分～12時00分	深堀公園	市民		30名程度	無料	令和8年11月18日まで				
									令和9年3月16日	火曜日	10時00分～12時00分	臨岬ふれあい公園			30名程度	無料	令和9年3月2日まで				
北総合事務所	さざなみ保健室	健康チェック（血圧、握力、体脂肪率測定など）、保健師・管理栄養士による健康相談、体操を行います。詳しくはチラシをご覧ください。	○	○	○				毎月1回（原則第3金曜日） 令和8年4月17日、5月15日、6月19日、7月17日、9月18日、10月16日、11月20日、12月18日、令和9年1月15日、2月19日、3月19日	金曜日	10時00分～11時30分	さざなみ会館	市民（成人）			無料	初回のみ前日までの申し込みが必要	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6205.html		
	るんるん健康教室	健康づくりのため、運動指導士より自宅でも簡単にできる運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。個別の健康相談も可能です。詳しくはチラシをご覧ください。	○	○	○				毎月1回（原則第4金曜日） 令和8年4月24日、5月22日、6月26日、7月24日、8月21日、9月25日、10月23日、11月27日、令和9年1月22日、2月26日、3月26日	金曜日	10時00分～11時30分	三重地区市民センター	市民（成人）			無料	初回のみ前日までの申し込みが必要	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6205.html		
	運動で脳トレ教室	健康づくりのため、運動指導士より自宅でも簡単にできる運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。個別の健康相談も可能です。詳しくはチラシをご覧ください。	○	○	○				年6回 令和8年5月19日、6月9日、9月8日、10月13日、令和9年2月9日、3月9日	火曜日	10時00分～11時30分	外海ふるさと交流センター	市民（成人）			無料	初回のみ前日までの申し込みが必要	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6205.html		
	いきいき健康教室	健康づくりのため、運動指導士より自宅でも簡単にできる運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。個別の健康相談も可能です。	○	○	○				年6回 令和8年5月13日、6月10日、9月9日、10月14日、令和9年2月10日、3月10日	水曜日	13時15分～14時45分	黒崎地区公民館	市民（成人）			無料	初回のみ前日までの申し込みが必要	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6205.html		
	お手軽ウォーキング（黒崎永田湿地自然公園）					○			令和8年6月12日	金曜日	10時00分～12時00分	黒崎永田湿地自然公園	市民（成人）		30名	無料		長崎市コールセンターあじさいコール 822-8888	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6205.html	
	お手軽ウォーキング（三重漁港健脚コース）	ロードウォークサポーターと一緒に市内のウォーキングコースを歩きます。詳しくはチラシをご覧ください。				○			令和8年10月30日	金曜日	10時00分～12時00分	三重地区公民館	市民（成人）		30名	無料		長崎市コールセンターあじさいコール 822-8888	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6205.html	
	お手軽ウォーキング（大村湾眺望コース）					○			令和9年3月26日	金曜日	10時00分～12時00分	琴海南部文化センター	市民（成人）		30名	無料		長崎市コールセンターあじさいコール 822-8888	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6205.html	
わくわくダンス広場	小学生を対象とした子どもダンス教室。ストレッチ・ステップ・振り付けなどを学び、最後は舞台発表を行う。				○	○		令和8年9月19日～11月7日（全8回）	土曜日	13時00分～14時30分	西公民館 講堂	小学生		30名	無料	令和8年8月1日～8月31日（申込多数の場合は抽選）	西公民館 095-861-5919	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2843.html			
のびのび健康学	60歳以上の高齢者を対象とした、心と体の健康維持・増進を目的とした講座。				○	○	○	令和8年9月8日～11月10日（全8回） ※「レクボッチャにチャレンジ」、「のびのび健康体操」、「やさしいヨガ」を予定	火曜日	13時30分～15時30分	西公民館 講堂	60歳以上		30名	無料	令和8年8月1日～8月31日（申込多数の場合は抽選）	西公民館 095-861-5919	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2843.html			
レクボッチャを楽しもう	ユニバーサルスポーツ「レクボッチャ」を通して、体をほぐす程度の軽い運動を行うとともに、受講生の交流を深めるもの。					○		令和8年11月25日～12月9日（全3回）	水曜日	10時00分～12時00分	西公民館 講堂	成人		30名程度	無料	令和8年8月1日～8月31日（申込多数の場合は抽選）	西公民館 095-861-5919	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2843.html			
利用者親睦レクボッチャ大会	利用者でチームを作って参加し、ユニバーサルスポーツ「レクボッチャ」を通して体を動かすとともに互いの交流を図り地域の活性化を目指すもの。					○		令和9年3月12日	金曜日	13時30分～15時30分	西公民館 講堂	小学生から高齢者まで		12チーム 30名程度	無料	令和9年2月1日～2月28日（申込が12チームまで）	西公民館 095-861-5919	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2843.html			

所属名	教室名	内容	主な運動の種類				開催日	曜日	時間	会場	対象		定員	参加費	申込期間	申込先	問い合わせ先	URL	
			筋力トレーニング	有酸素運動	ストレッチ	その他					市民以外								
生涯学習企画課	骨盤矯正エクササイズ	南公民館で、骨盤底筋を鍛えることで、尿漏れ・便秘の予防や冷え性など、体の不調の改善につながるためのエクササイズ講座を開催しています。	○		○		春の講座：令和8年5月～6月（4回） 秋の講座：令和8年9月～10月（4回）	水曜日	10時00分～12時00分	南公民館 講堂	成人女性	○	20名	2,000円	春の講座：令和8年3月1日～3月31日 秋の講座：令和8年8月1日～8月31日 (申込多数の場合は抽選)		南公民館 095-825-0295		
	さわやかストレッチ	南公民館で、全身の筋肉をほぐし適度に鍛え、心と身体を元気にする講座を開催しています。	○		○		春の講座：令和8年4月～5月（5回） 秋の講座：令和8年9月～10月（5回）	金曜日 土曜日	10時00分～12時00分 15時30分～17時00分	南公民館 講堂	一般成人	○	50名	金 1,000円 土 800円	春の講座：令和8年3月1日～3月31日 秋の講座：令和8年8月1日～8月31日 (申込多数の場合は抽選)		南公民館 095-825-0295		
	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	滑石公民館の「春」と「秋」の講座において、自分の身体と向き合って日常の姿勢や癖を見直し、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を実施しています。	○	○	○		春の講座：5月19日・5月26日・6月2日・6月9日 秋の講座：9月29日、10月6日・10月13日・10月20日（予定）	火曜日	10時00分～11時30分	滑石公民館 講堂（3階）	成人	○	20名	1,600円	春の講座：令和8年3月1日～3月31日 秋の講座：令和8年8月1日～8月31日 (申込多数の場合は抽選)		滑石公民館 095-856-3751	<a href="https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3536.html">https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3536.html</a>	
	健康ストレッチ	滑石公民館の「春」と「秋」の講座において、すっきりと気持ちのよい毎日を過ごすために、ストレッチ体操の基礎を学び、肩こり解消や腰痛予防、体感を鍛えるストレッチを実施しています。	○	○	○		春の講座：6月12日・6月19日・6月26日、7月3日 秋の講座：11月13日・11月20日・11月27日、12月11日（予定）	金曜日	10時00分～11時30分	滑石公民館 講堂（3階）	成人	○	20名	1,600円	春の講座：令和8年3月1日～3月31日 秋の講座：令和8年8月1日～8月31日 (申込多数の場合は抽選)		滑石公民館 095-856-3751	<a href="https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3536.html">https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3536.html</a>	
	イスを使って自分体操	滑石公民館の「春」と「冬」の講座において、椅子に座って行うストレッチ体操です。筋力トレーニングや脳トレ、音楽に合わせたスローエアロビクスなど、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を実施しています。	○	○	○		春の講座：5月8日・5月15日・5月22日、6月5日 冬の講座：1月20日・1月27日、2月3日・2月10日（予定）	金曜日 水曜日	10時00分～12時00分	滑石公民館 講堂（3階）	60歳以上	○	20名	1,600円	春の講座：令和8年3月1日～3月31日 冬の講座：令和8年12月1日～12月15日（予定） (申込多数の場合は抽選)		滑石公民館 095-856-3751	<a href="https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3536.html">https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3536.html</a>	
	ニュースポーツ教室	いつでもどこでも誰でも気軽に楽しめるスポーツです。ポッチャラダーゲッターなどで体を動かして軽い運動ができ、仲間との交流を図ります。				○	令和8年6月6日、11月28日	土曜日	10時00分～12時00分	三重地区公民館 集会場	成人（一般）			30名	無料	開催日の前日まで		三重地区公民館 095-850-0142	<a href="https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2084.html">https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2084.html</a>
	ヨガ教室	いすに座ったまま誰でもできるリフレッシュヨガを実施しています。		○	○		令和8年9月1日、11月17日	火曜日	10時00分～12時00分	三重地区公民館 集会場	成人（一般）			各20名	無料	開催日の前日まで		三重地区公民館 095-850-0142	<a href="https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2084.html">https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2084.html</a>
	ウォーキング&プチ登山	史跡等を探訪しながら、自然豊かな三重地区内を歩いて回ります。		○		○	令和8年12月	土曜日	10時00分～12時00分	現地研修	高齢者			20名	無料	開催日の前日まで		三重地区公民館 095-850-0142	<a href="https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2084.html">https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2084.html</a>
	春のさるく	高浜町の弁天山を散策しながら登り、参加者の健康増進を図る。 (実施済)				○	未定	日曜日	9時00分～12時00分	高浜町地内	成人			10名	無料	未定（定員になり次第締め切り（詳しくは申込先まで））		高浜地区公民館 095-894-2001	
	秋のさるく	高浜町内を散策しながら、参加者の健康増進を図る。				○	未定	日曜日	9時00分～12時00分	高浜町地内	成人			10名	無料	未定（定員になり次第締め切り（詳しくは申込先まで））		高浜地区公民館 095-894-2001	
	太極拳講座	太極拳による健康づくり（2週連続実施）				○	未定	平日 (未定)	午前中	高浜地区公民館	成人			10名	無料	未定（定員になり次第締め切り（詳しくは申込先まで））		高浜地区公民館 095-894-2001	
	みんなで楽しく健康体操 ～チェアピクス～	座ったまま行うエアロビクス。ストレッチや音楽を聞きながら有酸素運動で、筋肉骨格まで動かすことができます。日頃運動をしない方やリハビリの方にも最適で、ダイエット効果も期待できます。とても楽しい健康体操です。		○	○		春の講座：令和8年5月14日、6月11日、7月9日、8月6日 秋の講座：令和8年9月10日、10月8日、11月12日、12月10日	木曜日	10時00分～11時30分	黒崎地区公民館	成人	○		30名	無料	春の講座：令和8年3月1日～3月31日 秋の講座：令和8年8月1日～8月31日		外海公民館 0959-24-0460	<a href="https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3640.html">https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3640.html</a>
	ヒップホップダンス	シニア向けのヒップホップダンスです。ボディメイクに効果的なメソッドであり、高齢者の健康づくりに適しています。音楽に合わせて体を使って表現します。体と心の両方に良い運動です。	○	○	○		春の講座：令和8年4月9日～7月9日（4回） 秋の講座：令和8年9月10日～11月26日（6回）	木曜日	10時00分～12時00分	三和公民館 文化ホール	一般成人			20名程度	無料	春の講座：令和8年3月1日～3月31日 秋の講座：令和8年8月1日～8月31日		三和公民館 095-892-1919	
	3 Ringダンス	シニア向けのヒップホップダンスです。ボディメイクに効果的なメソッドであり、高齢者の健康づくりに適しています。音楽に合わせて体を使って表現します。体と心の両方に良い運動です。	○	○	○		秋の講座：令和8年12月10日～令和9年3月11日（4回）	毎月第2 木曜日	10時00分～12時00分	三和公民館 文化ホール	一般成人			20名程度	2,000円	秋の講座：令和8年8月1日～11月5日		三和公民館 095-892-1919	
筋トレサーキット運動	無理なく自分のペースで楽しめるシニア向けのサーキット運動です。軽快な音楽に合わせてステップや筋トレを行います。	○	○	○		春の講座：令和8年6月10日、6月17日、6月24日 秋の講座：令和8年11月4日、11月11日、11月18日	水曜日	13時30分～15時30分	三和体育館	一般成人			20名程度	無料	春の講座：令和8年3月1日～5月12日 秋の講座：令和8年8月1日～10月7日		三和公民館 095-892-1919		
ヒップホップダンス	みんなで楽しく踊ろう	○				令和8年7月22日、7月29日、8月5日、8月19日（予定）	水曜日	10時00分～12時00分	川原地区公民館 講堂	小学6年生まで			20名	無料	令和8年7月17日（金）まで		川原地区公民館 095-892-2477		
春の公民館講座 背骨コンディショニング Ⓜ	背骨を整えてカラダの不調の改善を目指しましょう。	○		○		令和8年5月15日・5月29日・6月5日・6月19日	金曜日	10時00分～12時00分	為石地区公民館 和室1	成人			15名	無料	令和8年3月1日～5月1日		為石地区公民館 095-892-2637		