

秋の公民館講座

"子育て"を応援します！



★申し込み方法などは10ページをご覧ください。 ※日程、内容等に変更が生じる場合があります。あらかじめご了承ください。

長崎市南公民館		〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号（浪の平バス停上） TEL (825) 0295 FAX (825) 0294 ※駐車場有 〈休館日〉日曜日・祝休日・年末年始（12/29～1/3）				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	長崎の風景を歩く	山口 広助 ほか	4	10/14～11/4	水 朝	人気講師と共に新しい視点で長崎の風景を尋ねる ・館外研修 〔受講料〕 2,000 円（4 回分）	
社会・経済	絵図でさぐる長崎学	村崎 春樹	4	9/10～10/1	木 朝	長崎に残る史料に基づき、江戸時代の長崎をひもとく ・4 回目は館外研修	
自然科学	里山散策 ～秋の植物を楽しもう～	福見 千松	2	11/12・19	木 朝	山野草の名前、利用方法などを学ぶ ・館外研修	
	山野草の寄せ植え・Xmasリース		2	12/10・17	木 朝	〔材料費〕 1,000 円（2 回分）	
文学	南山手の文学館	上出 恵子	4	9/15、10/20、 11/17、12/15	火 昼	有名な作家の代表的な作品を視点を変えながら深掘りしていく	
	俳句をはじめよう ～自分は初心者だと思う人～	西 史紀	4	10/8～10/29	木 朝	〔受講料〕 1,000 円（4 回分） 〈最少催行人数 8 人〉	
家庭生活	バラエティクッキング	山口 裕子	2	10/28、11/11	水 朝	和洋中の簡単でヘルシーな料理 〔材料費〕 1,600 円（2 回分）	
	家庭でできるおいしいパン作り		3	10/17、 11/7・28	土 9:30～ 12:30	パン作りの基本と家庭でも手軽にできるレシピ 〔材料費〕 2,100 円（3 回分）	
	食改さんの男性のための料理教室 〔対象〕 男性	長崎市食生活 改善推進協議会 南支部	1	10/22	木 朝	料理の基本や、覚えておきたい「男性料理」 〔材料費〕 500 円	
	大人のスイーツづくり	濱口 理香	1	11/14	土 朝	大人のスイーツづくりにチャレンジ 〔材料費〕 1,500 円	
高齢者 元氣	浪の平ふれあい学校 〔対象〕 60 歳以上	長崎みなと メディカル センターほか	9	9/15～11/24	火 朝	健康、人権、音楽鑑賞、ウォーキングなど ・館外研修あり	
芸術・文化	生活にちょいと活かせる筆ペン講座 （個別学習）	古木 義明	4	11/7～11/28	土 朝	〔受講料〕 1,500 円（4 回分） 〔用紙代〕 100 円 〈最少催行人数 8 人〉	
運動・健康	初めてのフラダンス ～リズムに合わせて 楽しく体感ストレッチ～	林 真理	5	11/6～12/4	金 10:00～ 11:30	〔受講料〕 2,000 円（5 回分） 〈最少催行人数 5 人〉	
	骨盤矯正エクササイズ 〔対象〕 女性	井上 圭子	4	10/19、11/2、 11/16、11/30	月 朝	〔受講料〕 2,000 円（4 回分） 〈最少催行人数 6 人〉	
	健康体操 「金曜日のさわやかストレッチ」	野口 信貴	5	9/25～10/23	金 朝	〔受講料〕 1,000 円（5 回分）	
	健康体操 「土曜日のさわやかストレッチ」		5	9/26～10/24	土 15:30～ 17:00	〔受講料〕 800 円（5 回分）	
情報機器	パソコン教室 ～「即戦力」へステップアップ！就職先の 事務職で困らない Excel 活用術～	浜都 貞子	4	10/3～10/24	土 昼	〔受講料〕 2,500 円（4 回分） 〔テキスト〕 1,320 円（要・不要を記入） 「よくわかる初心者のための Excel 2021」 ※託児あり 〈最少催行人数 8 人〉	
	旅行に使えるスマホ講座 ～スマホのセキュリティを確認して 旅に出よう～	清水 恵三	3	11/28～12/12	土 朝	〔受講料〕 1,500 円（3 回分） 〈最少催行人数 10 人〉	

えほんのじかん

絵本にふれながら、楽しいひと時を過ごしましょう。
親子で、おじいちゃんやおばあちゃんと・・・お気軽に
お立ち寄りください。

期 日 毎月第4木曜日

時 間 11:00～

対 象 乳幼児と保護者

講 師 公民館職員 ※申し込みは不要です。

南公民館の新しい秋の特別講座 It's NEW!! 乞うご期待！

○ 3回で仕上げる絵画教室

講 師 水本 睦也 先生

期 日 11月中旬頃から

◇全3回のステップで、絵の具を
乗せる心地よさと、絵が完成す
る感動を体験できます！

○ 表情筋&お顔のセルフケア

講 師 井上 圭子 先生

期 日 11月初旬頃から

◇座ったままできるお顔の健康ト
レーニングです。健康で美しい
笑顔を手に入れませんか！

長崎市中央公民館				〒850-0874 長崎市魚の町5番1号（市役所停留所） ※有料駐車場有 TEL (825) 1948 FAX (820) 2605 〈休館日〉年末年始（12/29～1/3）			講座時間 朝 ①10:00～12:00 昼 ①13:30～15:30 ②14:00～16:00	
区分	講 座 名	講師（敬称略）	回数	日 時			備 考	
散策	ボランティア企画講座 浦上街道ゆっくり散策	中央公民館支援 ボランティア	1	12/3	木	朝①	二十六聖人記念館（西坂公園）～山王神社までを歩く	
社会・経済	Let's enjoy セカンドライフ	モーニング・ カレッジ会員	3	10/5～10/19	月	朝①	ボランティア、美術館巡り、新聞広告観察などセカンド ライフの楽しみ方のヒントを学ぶ	
	ながさき歴史探訪	稲富 裕和	4	9/26、10/10 11/14、12/12	月1 土	朝①	〔受講料〕1,000円（4回分） 月1で学ぶ、長崎の歴史・文化・人物	
	長崎時代の坂本龍馬	土肥原 弘久	3	10/30 11/6、11/13	金	昼①	坂本龍馬と長崎の関わりについて深く学ぶ	
	ボランティア養成講座 ボランティア基本のき！	関根 志朗	1	9/18	金	10:30～ 12:00	ボランティアとは？自分に合うボランティア探し…など ボランティアの基本を学ぶ	
	夕暮れ長崎学・秋	長崎市まちなか 事業推進室	1	11/18	水	17:00～ 18:30	まちぶらプロジェクトについての話と、市役所展望フロ アから長崎の町を観察する講座	
科学・自然	長崎の自然を学ぶ	長崎県 自然環境課	1	10/6	火	13:30～ 15:00	長崎の貴重な動植物と環境について学び、自分たちにで きることを考える	
国際	平和のために世界の歴史を知ろう！ Part2	門 更月	4	9/26、10/24 11/21、12/19	月1 土	昼②	イランやアフリカの国々などニュースでよく聞く世界情 勢につながる歴史を学ぶ	
	韓国文化が分かるハングル講座	孫 承言	4	9/10、9/24 10/8、10/22	隔週 木	昼①	初歩の韓国語や韓国の文化を学ぶ	
家庭生活	長崎おさかな教室	長崎市水産振興課 ほか	2	9/17、9/24	木	朝①	〔材料費〕1,000円 長崎の魚についての話と、お魚さばき方教室	
	かるがも教室 	永尾 久美子 大塚 愛美	3	10/15～10/29	毎週 木	10:00～ 11:30	0歳からの未就学児と保護者対象 絵本の読み聞かせや手遊び・リズム遊びを楽しむ	
	親子のための卵料理教室 	未定	1	10/24	土	朝①	小学生～中学生と保護者対象 長崎のおいしい卵を使った簡単料理	
	鍋帽子で学ばかしい暮らし方	長崎友の会	2	11/24、12/1	火	朝①	〔材料費〕別途連絡 鍋帽子を使ったエコな調理と、鍋帽子本体づくり	
	はじめよう腸活！やさしい麴で腸・元気	数原 有希子	1	11/25	水	10:30～ 13:00	〔材料費〕1,000円 腸活についての話とやさしい麴づくり実習	
芸術・文化	本格かな書道教室	森崎 泰山	5	9/10～10/22 ※ 9/24 は休み	毎週 木	昼①	〔受講料〕2,500円（5回分） 墨をするところから始める本格的なかな書道	
	声を出して楽しもう！演劇あそび	中村 列子	2	9/21、9/22	月/祝 火/祝	13:00～ 15:00	小学生から大人まで 声を出し表現力を磨くワークショップ	
	親子習字教室 	森崎 泰山	3	10/10、10/31 11/3(火・祝)	土 火/祝	朝① 昼①	〔受講料〕1人1,000円（3回分） 大人ひとりでの受講も可・書道具の貸出あり	
	はじめての音楽あそびリトミック 	増田 愛美	3	10/16、11/13 12/11	月1 金	10:30～ 11:30	未就学児と保護者対象 音楽遊びと工作などを楽しむ	
	上野彦馬が残した湿板写真の魅力	柴原 龍一 柴原 啓一郎	2	11/14、11/21	土	13:30～ 15:00	現代に復活した「湿板写真」を実体験する	
	いけばなで楽しむクリスマスツリー by 小原流	佐藤 清華 ほか	1	12/5	土	10:30～ 12:00	〔材料費〕1作品2,000円 いけばなで華やかなクリスマスツリーづくり	
運動・健康	大人のスポーツ教室	久田 伊津美	4	9/11～10/2	毎週 金	朝①	「本気のラジオ体操」と「スクエアステップ」	
	ヨガ初級編	中嶋 まさ子	4	9/30～10/21	毎週 水	朝①	呼吸法から体のケアまで、初心者向けのヨガ教室	
	身体目覚める！真向法	宿輪 美紀子	4	10/29～11/19	毎週 木	昼②	真向法とストレッチを組み合わせで学ぶ	
	有酸素運動で体力づくり	山口 淑恵	3	11/10～11/24	毎週 火	朝①	ウォーキングを中心にストレッチやリズム運動で有酸素 運動に親しむ	
	らくらくストレッチ金曜日	野口 信貴	4	11/13～12/4	毎週 金	10:00～ 11:30	無理なく続けられるストレッチの基本を学ぶ	
	らくらくストレッチ土曜日〔有料版〕	野口 信貴	4	11/7、11/14 12/5、12/12	土	昼②	〔参加費〕700円（4回分） 無理なく続けられるストレッチの基本・有料版	
	目からウロコ！賢く受けよう良い医療	済生会長崎病院	4	10/10、11/14 12/12、1/9	月1 土	朝①	済生会長崎病院との共催講座 健康や医療に関するあれこれを専門家に学ぶ	
情報機器	ゼロから学べるスマホ初心者講座	渡邊 慎太郎	2	11/24、12/1	火	昼①	スマホの基本操作を学びたい人向け 説明にはAndroid機を使用	
	スマホ中級者講座	渡邊 慎太郎	2	11/24、12/1	火	朝①	基本操作やアプリ登録ができる中級者向け	

◆◆◆◆◆ 市民映画会 ◆◆◆◆◆

毎月第3土曜日は往年の名画を視聴覚室でどうぞ

【秋のプログラム】

9/19（土）「ミッドウェイ図作戦」（9/14申込開始）
10/17（土）「哀愁」（10/12申込開始）
11/21（土）「ロープ」（11/16申込開始）
12/19（土）「嵐が丘」（12/14申込開始）

申込は上映週の月曜日9:00から
電話（825-1948）か、公民館窓口で受け付けます。

他にも特別講座・イベントなどを開催します

期間外の「特別講座」やイベント「いちよう並木フェスタ」など長崎市民会館のホーム
ページや掲示コーナーで不定期に情報を公開します。

ぜひチェックしてみてください。

【長崎市民会館ホームページ】

<https://ngs-shiminkaikan.jp>



長崎市東公民館 〒851-0133 長崎市矢上町 19 番 1 号 (矢上バス停) TEL (838) 3732 FAX (838) 3256 ※駐車場有 (休館日) 年末年始 (12/29～1/3) 及び全館清掃日 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	歴史探訪 ～長崎東部地区の探索～	織田 武人 郷土史勉強会	4	9/29・30 10/20・21			長崎東部地区の歴史や文化を学び、史跡を巡る ※座学と現地研修を交互に実施
	山野草散策	福見 千松	3	10/14、11/11 12/2			山野草の名前や薬効、利用方法などを学ぶ ※2回目と3回目は現地集合
	長崎散策 ～いにしえの長崎のまちに思いをはせて～	陸門 良輔	3	10/16・30 11/13			歴史豊かな長崎の旧跡を訪ね、まちを散策する 坂道、階段あり ※現地集合
家庭生活	元氣かばい！ 2026秋 〔対象〕60歳以上	篠原 教子 都知木 睦 ほか	8	9/16・30 10/14・28 11/4・11・18・25			元氣アップ体操、健康お笑い講話、コーラス、 ニュースポーツで筋トレ・脳トレ
	簡単お正月料理～今年は手作りしてみませんか～ 〔対象〕成人女性	高嶺 恵子	2	11/26、12/3			時短で作るお正月料理 〔受講料 3,000 円 (2 回分・材料費込)〕
	あったかホームメイドパン	山口 裕子	3	9/24、10/15 11/5			お家でもおいしく作れるレシピ付き 〔受講料 3,300 円 (3 回分・材料費込)〕
	薬膳教室	越智 文郁	2	10/31、11/21			薬膳の考え方を知り、自分の体調にあった食材で薬膳茶 や薬膳料理を作る。〔材料費 1,700 円〕
	親子でかんたんクッキング 〔対象〕小学生とその保護者 	高嶺 恵子	2	9/26、10/24			親子で楽しくかんたんな料理を作る 〔材料費 3,000 円 (親子で2 回分)〕
芸術・文化	フラワーアレンジメント	松下 みき	1	11/9			〔受講料 2,000 円 材料費込〕 ＜最少催行人数 15 名＞
	プリザーブドフラワー	松下 みき	1	10/26			〔受講料 2,000 円 材料費込〕 ＜最少催行人数 15 名＞
	ディンプルアート ～スタンドグラス風ぬり絵～	堺 洋子	1	11/20			クリスマスのガーランドを作る 〔材料費 2,000 円〕
	味わい深い苔玉作り	松田 慎吾	1	11/17			季節感のある植物を使った苔玉を制作する 〔材料費 1,500 円〕
	ゆったりハンドメイド	徳永 亜矢	1	9/17			好みの布を使って、がま口コインケースを作る 〔材料費 600 円〕
	伝筆 (つてふで)	樋口 久美子	1	11/30			筆ペンを使ったアートな文字で、クリスマスカードを作る 〔材料費 1,500 円〕
	季節の寄せ植え	福見 千松	1	12/4			季節の植物で寄せ植えを楽しみながら園芸の基本も学ぶ 〔材料費 1,000 円〕
	現川焼をつくってみよう	向井 康博	3	9/19・26 10/24			現川焼の歴史と伝統技術を学び、手回しろくろで作る 〔材料費 3,000 円〕
	こどもシアター 〔対象〕幼児・小学生 (保護者) 	公民館職員	2	10/10、12/12			日本の昔ばなし・世界の名作童話のアニメ映画鑑賞 ※申込不要
	にこセンシネマ	公民館職員	2	10/10、12/12			懐かしの名作映画鑑賞 ※申込不要
運動・健康	エイジレス体操でレッツダイエット	辻 直美	4	11/9・16・30 12/7			楽しい運動と深い呼吸で身体を整えていく 〔受講料 2,000 円 (4 回分)〕
	はじめてのヨガ	山口 由香	2	10/5・19			ヨガで正しい姿勢へと改善していく ※マットは公民館貸出有
	かんたんエクササイズ	井上 真美	4	10/6・13・20 10/27			健康づくりのための軽い運動やストレッチなど 〔受講料 1,000 円 (4 回分)〕
	レベルアップウォーキング ～効果的な歩き方～ 〔対象〕長距離を歩く体力のある方 / 健脚な方	古川 秋義	3	11/12・19・26			1 回目：歩力の測定 2 回目及び3 回目：階段や高低差のある道の歩行
	楽しい卓球教室 〔対象〕小学1～6年生 (保護者) 	卓 友 会	4	9/12、10/3 11/14、12/5			※ラケット貸出有
情報機器	パソコン教室～Excel～ 〔対象〕ローマ字入力ができる方	浜都 貞子	6	9/11・18・25 10/2・16・23			〔受講料 3,600 円 (6 回分)・テキスト代 1,320 円〕 ※パソコンは公民館用を使用
	スマホ講座入門 〔対象〕文字入力ができる方	渡邊 慎太郎	2	10/21・28			初心者向けで、スマホの基本操作から生成 AI の活用方法まで学びます。



子育て応援講座



英会話ファーストステップ

英会話の基本を楽しく学びましょう。
 小学校3、4年生の英語学習を応援します。

期 日 9/19・26 10/24・31
 11/21・28 ※土曜日 (全6回)
 時 間 11:00～12:00
 対 象 小学3、4年生 ※保護者参加不要
 講 師 出口 美佳



ママのほっとタイム

～たまには息抜きしませんか～

忙しいママに癒しの時間を贈ります。
 乳幼児に限らず、子育て中のママは参加 OK！

期 日 9/15(火)、10/16(金)、
 11/12(木) (全3回)
 時 間 10:00～12:00
 内 容 ①パン作り ②がま口ポーチ作り
 ③薬膳菓子作り (薬膳茶付)
 対 象 育児中の母親 ※託児あり
 材料費 2,000 円
 講 師 ①高嶺 恵子 ②徳永 亜矢
 ③越智 文郁



おはなしのへや

絵本の読み聞かせや手遊びなど、
 親子で楽しい時を過ごしましょう

期 日 9/11、10/9、11/13、12/11
 ※金曜日 (毎月1回)
 時 間 11:00～11:30
 対 象 乳幼児と保護者
 講 師 公民館職員

3

長崎市西公民館		〒852-8004 長崎市丸尾町 5-5 (電機前バス停) TEL (861) 5919 FAX (861) 5926 (休館日) 日曜日・祝休日・年末年始 (12/29～1/3)			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	歴史文化探訪	野口 義幸	6	10/1～11/5	木	朝	[受講料] 1,600 円 (6 回分) 現地集合・小雨決行
自然科学	秋の薬草散策	古野 節子	4	10/16～11/6	金	朝	[受講料] 1,600 円 (4 回分) 現地集合・小雨決行 (最少催行人数 10 人)
家庭生活	今でしょ 長崎①	中村 史子	1	11/11	水	朝	長崎のすばらしさを再認識する料理教室 [材料費] 各 750 円
	今でしょ 長崎②	峰 久代	1	11/18	水	朝	
	今でしょ 長崎③	木浦 鈴子	1	11/21	土	朝	
	まかせて厨房 (対象) 成人男性	峰 久代	6	9/19～10/24	土	朝	料理の基本を学ぶ男性を対象にした料理教室 [材料費] 4,500 円 (6 回分)
	おしゃれな食卓	中村 史子	6	9/16～10/28 ※ 9/23 休	水	朝	一味違ったおしゃれな食卓を演出する料理教室 [材料費] 4,500 円 (6 回分)
	ハロウィンのパン作り	山口 亜希子	1	10/19	月	10:00～12:30	ハロウィンを楽しめるかわいいパン作り [受講料・材料費] 1,200 円
	楽しいパン作り	山口 亜希子	3	11/2～11/16	月	10:00～12:30	みんなで楽しくパン作りに挑戦 [材料費] 1,200 円
	クリスマスのパン作り	山口 亜希子	1	12/4	金	10:00～12:30	クリスマス気分を盛り上げるようなパン作り講座 [受講料・材料費] 1,800 円
	のびのび健康学 (対象) 60 歳以上	松山 眞理子 松本 かおり ほか	8	9/8～11/10 ※ 9/22、11/3 休	火	昼	運動や講話などをおとして心と体の健康について幅広く学ぶ
	おはなしのへや (対象) 乳幼児と保護者 	公民館支援ボランティア	毎月 1 回	9/15～3/16	第3火	10:30～11:30	絵本の読み語りや紙芝居、エプロンシアターやパネルシアターなど ※申込不要
芸術・文化	はじめての韓国語	荒木 由実	5	10/6～11/10 ※ 11/3 休	火	朝	韓国語の発音やハングルの書き方、基本フレーズを学ぶ [テキスト代] 1,320 円
	ギターと歌の午後のひととき	山口 修 山口 純子	1	11/26	木	14:00～15:30	山口夫妻によるミニコンサート。ギターの調べと歌声でゆったりとした時間を過ごしませんか
	着物の着付け教室 (対象) 成人女性	松本 寿枝	6	9/25～10/30	金	昼	着物を一人で着れるようになるための着付け教室 [受講料] 6,000 円 (6 回分) (最少催行人数 5 人)
	アーティフィシャルフラワーの花あそび ～はじめてのクリスマスリース～	方 香織	1	11/9	月	昼	生花をリアルに再現し、生花にはない美しさを表現した造花を使ったクリスマスリース作り [材料費] 3,000 円
	マジック入門	井出 浩二	4	11/20～12/11	金	昼	手に入りやすい材料で、誰もが驚き、少しの練習のできるマジックの紹介 [受講料・材料費] 2,000 円
	親子でクリスマスリース作り (対象) 小学生親子 	公民館職員	1	11/28	土	朝	天然素材のつるを使って、親子でクリスマスリース作りにチャレンジ [材料費：無し、リボン等の飾り持参]
	西公民館映画会 (名画鑑賞)	公民館職員	1	12/18	土	朝	名画の鑑賞をおとして、師走のせわしなさを忘れられるような時間を過ごしましょう
健康・運動	レクボッチャを楽しもう	公民館職員	3	11/25～12/9	水	朝	パラリンピック正式種目「ボッチャ」のルールをアレンジした、誰もが楽しめるユニバーサルスポーツ「レクボッチャ」を楽しみましょう
情報機器	A I を使ってみよう (対象) パソコン操作、文字入力ができる方	平川 康明	6	9/29～11/10 ※ 11/3 休	火	朝	パソコンを使って AI でどんなことができるか学びます。 [受講料・資料代] 3,500 円 (最少催行人数 3 人)
	スマホ講座① 「LINE の基本と応用」	渡邊 慎太郎	2	11/12、19	木	昼	LINE の基本的な使い方から便利な応用まで学びます
	スマホ講座② 「あなたの疑問に答えます」	渡邊 慎太郎	1	12/17	木	昼	スマホの使い方について、日頃疑問に感じていることを解消しましょう

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆ 西公民館からのお知らせ ◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

これまで秋の講座で行っていた「わくわくダンス広場」「絵画・絵手紙教室」ですが、今年度は調整が難しく開催できません。
楽しみにしていた皆さんには大変申し訳ありません。
またの機会に、ぜひお申し込みください。

右の二次元コードを読み取ることで、
西公民館ホームページにアクセスできます。
「講座・イベント情報」のページから
電子申請による申込ができます。



長崎市北公民館

〒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)
〈休館日〉年末年始 (12/29~1/3)

講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30

※＜最少＞は最少催行人数

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	10/1～29 （10/8 休み）	木	昼	筑後町界隈から西坂界隈を散策 小雨決行 〔受講料〕 2,000 円（4 回分）※予備日 11/5
	長崎歴史探訪 座学編		2	9/18・25	金	昼	長崎石橋の話、長崎くんち今年のみどころ
経済・社会	茶の間の経済学	山口 純哉 ほか	4	11/7～28	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などの解説
国際	フランス語会話入門	阿南 婦美代	5	9/24～10/22	木	朝	基本的な日常会話やフランス文化を楽しく学ぶ 〔テキスト代〕 2,600 円
	中国語会話入門	木浦 鈴子	5	9/29～10/27	火	18:30 20:30	基本的な日常会話を中心に学ぶ
	初心者にもわかる韓国語	荒木 恵子	5	10/14～11/11	水	18:30 20:30	初心者の方も楽しく学べる 〔テキスト代〕 1,980 円
	はじめての英会話	吉田 由美子	5	9/24～10/22	木	昼	英語に自信のない方も楽しく学べる
家庭生活	公民大学 〔対象〕 おおむね 60 歳以上	済生会長崎病院 ほか	5	9/29～10/27	火	朝	「元氣なうちから手帳」の活用、源氏物語、歌、エフササイズなど毎回違う内容
	手袋を編む	松野 節子	2	11/21・28	土	朝	冬に備えて手袋を編む 〔受講料〕 2,000 円（2 回分、材料費込み）
	麦みそづくり	久保 桂奈	1	10/14	水	10:30 12:00	九州産の良質な材料で無添加のみそづくり 〔材料費〕 麦 み そ 2.5kg 3,000 円 合わせみそ 2.5kg 3,500 円
	合わせみそづくり		1			13:30 15:00	
	門松風プリザーブドフラワーアレンジ	溝田 壽子	1	12/7	月	10:00 13:00	華やかな門松で新年を迎える 〔材料費〕 2, 000 円 <最少 20 人>
	手早くできる家庭料理	藤中 百合枝	3	10/28～11/11	水	10:00 13:00	楽しくバパッと作る和・洋・中 〔材料費〕 3,000 円（3 回分）
	はじめてのレザークラフト	吉田 麻子	4	10/6～27	火	昼	本革でオリジナル小物づくり 〔材料費〕 2,500 円（4 回分） 〔受講料〕 2,200 円（4 回分）
芸術・文化	今昔物語集のおもしろあれこれ Part V ～知恵と技と芸～	岩永 克子	5	9/30～10/28	水	昼	Part V は、人並外れた知恵・芸・技を駆使して苦難を乗り越えるエピソード
	みんなで歌おう	色摩 妍翠	4	9/25～10/16	金	朝	心に残る懐かしい歌の合唱
	長崎県音楽連盟連携企画 名曲レストラン 2026	中村 卓士 赤瀬 浩 村嶋寿深子	3	10/23、11/6、 11/20	金	19:00 20:30	ものがたりの舞台は長崎、そして世界へ 音楽が紡ぐ、魅惑の Stage に皆さまをご招待
	暮らしに役立つ筆ペン講座	小松 明美	5	9/28～11/2 （休み 10/19）	月	昼	筆ペンの持ち方から暮らしに役立つ文字を学ぶ 〔受講料〕 3,400 円（5 回分）
	初心者の三味線講座	梅村 久美子 ほか	5	10/19～11/16	月	13:30 14:30	三味線の初歩からはじめる講座 ※ A、B どちらかを選択 ※三味線、バチはこちらで準備
			B			5	
		あなたもマジシャンになろう！	井手 浩二	4	10/10～31	土	昼
	北公民館ロードショー	公民館職員	5	9/23、11/4、 11/25、12/23、 1/27、2/24、 3/24	第4水	14:00～	昔懐かしい映画の上映
運動・健康	やさしいフィットネスフラ&ストレッチ	A K I K O	4	9/18～10/9	金	10:00 11:30	ハワイアン音楽の動きとマットストレッチ 〔受講料〕 1,200 円（4 回分）<最少 20 人>
	エクササイズ&コンディショニング	土手 由美	4	9/29～10/20	火	朝	体全体の筋肉のバランスや姿勢を整える 〔受講料〕 1,600 円（4 回分）<最少 15 人>
	脳トレに役立つスクエアステップ	久田 伊津美	5	10/16～11/13	金	朝	軽快なリズムに合わせてステップを踏む脳トレ 〔受講料〕 1,500 円（5 回分）<最少 20 人>
	リフレッシュヨガ	山口 恵実	5	9/26～10/31 （10/10 休み）	土	10:30 12:00	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 15 人>
	みんなの健康講座	済生会長崎病院 の専門スタッフ	4	9/19、10/17、 11/21、12/19	第3土	13:30 14:30	医療専門スタッフによる最新情報や日常生活での注意事項
機器情報	スマホを使って生成 AI と友達になろう！	渡邊 慎太郎	2	10/6・13	火	朝	生成 AI を利用して「調べさせる」「作らせる」そして「相棒にする」 ※ご自分のスマホをご持参ください

おすすめの講座

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



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一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

期 日 10/17、11/21 (土)
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 500 円 (2 回分)
※汚れてもよい服装



自主学習グループによる無料体験講座

※個別にお申し込みください。

①民踊舞踊「蓬千会」
期 日 10/19・26 (月)
時 間 13:30~15:30
講 師 田中 よし江 先生

②フラダンス「フラチトセアイカーネ」
日 時 9/30、10/7 (水)
時 間 13:30～15:00
講 師 小野 英子 先生

★申し込み方法は、右下の「滑石公民館からのお知らせ」をご覧ください。

長崎市滑石公民館									
〒852-8061 長崎市滑石2丁目1-8 (横道バス停) TEL (856) 3751 FAX (856) 3857 ※駐車場有 (休館日) 日曜日・祝休日・年末年始 (12/29～1/3)				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	長崎再発見		東 秀信 ほか	5	10/13～11/17 ※ 11/3 は休み	火	朝	長崎の街を散策して歴史を学び長崎を再発見 [受講料] 1,600 円	
社会・経済	長崎史から解く日本史		原口 茂樹	4	10/2～11/13	隔週	金	長崎の歴史に関する文献、映像、フィールドワーク、実習を通して長崎史、日本史について学ぶ 2 回目はフィールドワーク	
自然科学	野草散策		宮崎 勉	4	9/17～10/15 ※ 10/8 は休み	木	朝	秋の野山や公園を散策して野草や薬草を観察	
家庭生活	野菜で元気に美しく ～野菜ソムリエプロとつくろう～		藤中 百合枝	4	9/18～10/16 ※ 10/9 は休み	金	10:00～13:00	野菜ソムリエに学ぼう！野菜を摂って楽しい食事 [材料費] 4,000 円	
	パンづくりを楽しもう		山口 亜希子	4	10/15～11/5	木	10:00～12:30	パンづくりの成型や工程等の基本を学び、パンづくりを楽しむ [材料費] 1,600 円	
	楽しいガーデニング		福見 千松	3	10/27 11/10 11/24	隔週	火	昼	花や野菜の育て方、季節花の寄せ植え、かご編み [材料費] 2,000 円
	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～		中田 弘子	3	10/5 11/16 12/7	月	朝	季節のアレンジをつくり、彩りある暮らしを [材料費] 6,000 円	
	秋のアロマスプレーづくり		黒田 聖子	1	10/17	土	10:00～11:30	アロマ（精油）を組み合わせ、お気に入りの香りのスプレーをお部屋やマスクに [材料費] 600 円	
	ロールオンアロマ（香油）づくり		黒田 聖子	1	10/31	土	10:00～11:30	アロマを使って、お気に入りロールオンアロマをつくる ※ 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 [材料費] 700 円	
	おいしいコーヒーの楽しみ方		辻 啓悟	2	11/20 12/18	金	朝	焙煎度や産地、銘柄の違いの違う豆の調合による味や香り、飲み口の違いから自分に合ったコーヒー発見 [材料費] 1,000 円	
芸術・文化	やきもの事始め		学習グループ なめし 6 9 6	6	9/25、9/26 10/23、10/27 10/30、11/2	月火金土	朝昼	世界に 1 つだけ、自分だけの器づくり 初心者大歓迎 ※ 9/26 のみ 14 時～16 時 [材料費] 800 円	
	名作映画を観る		公民館職員	6	10/16、11/20 12/18、1/22 2/19、3/19	金	昼	懐かしい洋画を鑑賞 電話か窓口で予約を 先着 30 名	
運動・健康	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）		早田 ちあき	4	9/29～10/20	火	10:00～11:30	身体を伸ばしながら心身をバランスよく整える健康体操 [受講料] 1,600 円	
	健康ストレッチ		佐藤 晶子	4	11/13～12/11 ※ 12/4 は休み	金	10:00～11:30	ストレッチ体操で健康で柔らかい身体づくりを [受講料] 1,600 円	
情報機器	LINE から始めるスマホ講座		NPO法人 まちラボ	2	11/18、11/25	水	朝	LINE（ライン）を基礎からゆっくり学ぶ講座 スマホは受講者が保有する機器を持参すること	
	タブレット体験教室 〔対象〕60 歳以上	A	公民館職員	2	9/26、10/3	土	昼	タブレットの初心者向け体験教室 AB と同じ内容 ※どちらか 1 つを選択 タブレットは公民館で準備	
		B		2	10/10、10/17	土	昼		
	パソコン体験教室 〔対象〕60 歳以上		公民館職員	2	11/11、11/18	水	昼	パソコンの初心者向け体験教室 文字入力や表計算を体験 パソコンは公民館で準備	

滑石公民館からのお知らせ

「名作映画を観る」上映予定

初めて観る人も、何回も観た人も感動する名画を上映します。

<上映予定> 10/16 第三の男
11/20 自転車泥棒
12/18 美女と野獣
1/22 終着駅
2/19 真昼の決闘
3/19 ナイアガラ

※入場無料です。
※各月の映画は、公民館ホームページまたは公民館内の掲示物で確認してください。
※都合により上映する期日や映画を変更することがあります。
※申込は、電話か来館して予約してください。

申し込み方法

以下の 3 通りの方法があります。
いずれの場合も申し込み締め切りは、令和 8 年 8 月 31 日 (月) 17 時 (必着) です。

1. 『ホームページ』から申し込む場合

※右の二次元コードからお申し込みください。

2. 『往復はがき』で申し込む場合

1 講座につき 1 人 1 枚の往復はがき (170 円) で申し込んでください。
【往信用裏面】に、①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) を記入してください。
【返信用表面】に、あなたの〒ご住所とお名前を記入してください。

3. 『来館』して申し込む場合

1 講座につき 1 人 1 枚の返信用はがき (85 円) を持参の上、来館してください。
【はがき表面】に、あなたの〒ご住所とお名前を記入してください。
※申し込み多数の場合は、抽選を行い、結果は全員にお知らせします。

長崎市香焼公民館

〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 (田の浦バス停)
TEL (871) 5213 FAX (871) 5213 ※駐車場有
(休館日) 月曜日・祝休日・年末年始 (12/29～1/3)

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
家庭生活	おうちも気持ちもスッキリ 「お片づけ」	金原 直美	1	11/17	火	10:00～12:00	片づけはムリなく、ムダなく、心地よく。 これで大掃除もラクラク! 【定員: 24 名】
	かんたん de おいしい 「しあわせパン教室」	山口 裕子	2	9/25 10/30	金	9:30～13:00	家庭で手軽にできるパンと相性ぴったりのひと皿 【材料費】1,200 円 (2 回分) 【定員: 16 名】
	暮らしにうるおい 「クラフトバンド小物」	平戸 都紀子	2	10/21 10/28	水	10:00～12:00	小物づくりを楽しみながら基本の編み方を習得 【材料費】1,500 円 (2 回分) 【定員: 24 名】
	知って楽しむ「四季の園芸」	福見 千松	2	11/20 12/11	木 金	13:30～15:30	植物のツルを使ったかご編みと季節の寄せ植え 【材料費】1,000 円 (2 回分) 【定員: 16 名】
	フレッシュで飾る 「クリスマスガーランド」	小石 桂子	1	12/5	土	14:00～16:00	フレッシュで飾るクリスマスガーランド 【材料費】2,500 円 【定員: 12 名】
	鍛冶屋さんが教える 「包丁研ぎ」	宮本 清幸	1	10/9	金	14:00～16:00	蚊焼包丁の鍛冶屋さんが教える包丁の基本知識と研ぎ方 【定員: 12 名】
芸術・文化	映画と時代を考える	公民館職員	7	9/15 10/20 11/17 12/15 1/19 2/16 3/16	火	13:30～15:30	懐かしい洋画の名作をホールで鑑賞 ※申込不要
	子ども映画館	公民館職員	2	9/19 11/21	土	10:00～11:30	アニメ(日本の昔ばなし、世界の童話など) 鑑賞 ※申込不要
	心のままに「パステルアート」	平川 愛子	1	11/10	火	13:30～16:00	粉状のパステルを使ってアート作品を制作 【材料費】1,000 円 【定員: 16 名】
	下手でもいい「絵てがみ」	市川 洋子	2	9/17 10/6	木 火	13:30～15:30	水彩画又は水墨画で描く絵手紙 【定員: 16 名】 (小筆、絵具、墨汁、パレット、はがき持参) ※はがきは 10 枚程度(切手のないもの)
運動・健康	心と体がよろこぶ 「リラクゼーションストレッチ」	野口 信貴	4	10/22 11/5 11/26 12/3	木	14:00～16:00	体の隅々まで伸ばして、無理なく筋力もアップ (受講料) 800 円 (4 回分) 【定員: 60 名】
	心身をリフレッシュ「真向法体操」	宿輪 美紀子	1	10/14	水	10:00～12:00	シンプルな体操。体を大きくゆっくり動かして骨盤や姿勢を整え、心身をリフレッシュ! 【定員: 30 名】
	もれなく元気がもらえる 「秋のレク活」	中島 るり子	1	11/27	金	10:00～12:00	レクリエーションを楽しみながら、頭と体、心を活性化 【定員: 30 名】

香焼公民館のイチオシ

心のままに「パステルアート」

“絵心がない”という方も型紙を使うので安心! パステルを指先で塗りつけて、思いのままに描きましょう。

期 日 11/10
※火曜日(全 1 回)
時 間 13:30～16:00
講 師 平川 愛子 先生
受講料 1,000 円
※材料費含む



フレッシュで飾る「クリスマスガーランド」

クリスマスに飾るフレッシュな花材で作るガーランドはいかがですか。

期 日 12/5
※土曜日(全 1 回)
時 間 14:00～16:00
講 師 小石 桂子 先生
材料費 2,500 円



鍛冶屋さんが教える「包丁研ぎ」

蚊焼包丁の鍛冶屋さんから、蚊焼包丁の歴史や基礎知識、包丁研ぎの基本を学ぼう。

期 日 10/9
※金曜日(全 1 回)
時 間 14:00～16:00
講 師 (山口刃物制作所)
宮本 清幸 先生
※包丁のほか鎌の研ぎ方も教えます。



暮らしにうるおい「クラフトバンド小物」

クラフトバンドで、バッグ、かご、小物、クリスマスリーフなどの日常生活でも使える色々な小物づくりを学ぼう。

期 日 10/21、28
※金曜日(全 2 回)
時 間 14:00～16:00
講 師 平戸 都紀子 先生
材料費 1,500 円



長崎市外海公民館 〒851-2403 長崎市神浦江川町2番地（神の浦バス停） TEL 0959 (24) 0460 FAX 0959 (24) 0460 ※駐車場有 （休館日）火曜日・祝休日の翌日・年末年始（12/29～1/3） 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	池島炭鉱坑内体験 〔集合〕神浦港	三井松島 リソーシス	1	10/23	金	10:00～14:00	トロッコで坑内へ、坑内探検と機器の操作体験 〔体験料〕2,720円（20名以上：2,170円） 〔船賃〕940円（15名以上：846円） 〔持参〕昼食、飲物
	外海の潜伏キリシタン ～出津集落～ 〔集合〕外海歴史民俗資料館駐車場	中村 和正	1	11/13	金	朝	出津教会や外海歴史民俗資料館などの施設を巡りながら、潜伏キリシタンの文化を探る 〔入館料〕650円
社会・経済	ヒロスケが見た外海の歴史と暮らし 〔会場〕黒崎地区公民館	山口 広助	1	12/9	水	昼	人権啓発研修会 外海の歴史や暮らしを振り返りながら人権問題を考え、明るい地域社会を
自然科学	大中尾棚田の稲刈り体験 〔対象〕小学生と保護者 〔集合〕外海公民館駐車場	森山 俊一 松岡 信道	1	10/10	土	10:00～11:30	「日本の棚田百選」の地で稲刈りを楽しむ 〔持参〕タオル、軍手、帽子、飲物、汚れていい靴
	県民の森自然観察 〔集合〕県民の森 森林館	県民の森 インタープリター の会	1	11/6	金	朝	秋の草花、きれいな溪流、いやしの森を散策 〔ルート〕アップダウンを適度に組み込んだコース 〔持参〕タオル、飲物など
家庭生活	外海のおやつタイム ～ゆうこうのお菓子～ 〔会場〕黒崎地区公民館	平 則子	1	10/29	木	朝	「ながさき味わいの匠」と作る伝統柑橘ゆうこうのお菓子 〔材料費〕700円（持物）エプロン、三角巾
	外海の山菜料理 ～山菜おこわ～ 〔会場〕外海公民館	川口 カズエ	1	10/7	水	朝	「ながさき味わいの匠」と作る外海の山菜おこわ 〔材料費〕800円（持物）エプロン、三角巾
	外海の郷土料理 ～からべ煮しめ～ 〔会場〕外海公民館	川口 カズエ	1	11/18	水	朝	「ながさき味わいの匠」と作る外海からのべ煮しめ 〔材料費〕800円（持物）エプロン、三角巾
芸術・文化	遠藤周作と長崎 ～『沈黙』から『深い河』まで～ 〔会場〕遠藤周作文学館	遠藤周作文学館 学芸員	1	10/2	金	朝	代表作『沈黙』の舞台となった長崎市外海地区で、遠藤周作の文学と生涯、長崎との関係について学び親しむ 〔入館料〕540円
	押絵で作るミニ羽子板 〔会場〕外海公民館	日宇 みや子	1	11/20	金	朝	日本の伝統工芸である押絵（布を用いた貼り絵）でミニ羽子板づくり 〔定員〕12名 〔材料費〕1,500円（持参）裁縫道具
	まゆ玉のお正月飾り 〔会場〕外海公民館	日宇 みや子	1	12/11	金	13:00～15:30	養蚕や豊作を祈る「まゆ玉」の素敵なお正月飾りで新年を祝う 〔材料費〕1,500円（持参）裁縫道具
	ちりめんで作る干支のお人形 〔会場〕外海公民館	山下 美由紀	1	12/4	金	13:00～16:00	かわいいヒツジのお人形で、新しい年をお出迎え 〔材料費〕1,500円（別途ケース代：希望者） 〔持参〕裁縫道具
	ちりめんで作る雛人形 〔会場〕外海公民館	山下 美由紀	1	2/5	金	13:00～16:00	かわいいお内裏様とお雛様で、桃の節句を祝う 〔材料費〕1,600円（別途ケース・小物代：希望者） 〔持参〕裁縫道具
	外海名作映画館 〔会場〕外海公民館	公民館職員	2	9/14、11/9	月	昼	懐かしい名作洋画を鑑賞 ※ 申込不要 9/14…名犬ラッシー ～家路～ 11/9…チップス先生さようなら
運動・健康	みんなで楽しく健康体操 ～チェアビクス～ 〔会場〕黒崎地区公民館	岩永 加世子	4	9/10、10/8 11/12、12/10	木	10:00～11:30	座って行うエアロビクス、音楽に合わせて楽しく笑ってエクササイズ 〔持参〕タオル、飲物、ヨガマット又はバスタオル 体育館用靴（お持ちの方）
	卓球 〔会場〕外海公民館	公民館職員	8	9/16、9/30 10/14、10/28 1/20、2/3 2/17、3/3	水	朝	ゲームを中心に卓球を楽しみ、心身をリフレッシュ 〔持参〕タオル、飲物
	ダンスワークショップ 〔対象〕小学生（保護者参観可） 〔会場〕黒崎地区公民館	雅 KAZZ	3	9/26、10/24 ※ 11/28	土	10:00～11:30	ヒップホップダンスに楽しくチャレンジ 〔持参〕体育館シューズ、タオル、飲物 ※注意…11/28は外海公民館にて実施

<外海公民館からのお知らせ>

※ 講座の会場・集合場所（以下の6ヶ所になります。お間違いないようお越しください。）

- | | | | |
|------------------|-----------------|------------------|---------------------|
| ○ 外海公民館（駐車場） | 長崎市神浦江川町2 | TEL：0959（24）0460 | （神の浦バス停）から徒歩 約3分 |
| ○ 黒崎地区公民館 | 長崎市下黒崎町5157-1 | TEL：0959（25）0136 | （黒崎教会前バス停）のすぐ下 |
| ○ ながさき県民の森 森林館 | 長崎市神浦北大中尾町693-2 | TEL：0959（24）0181 | |
| ○ 外海歴史民俗資料館（駐車場） | 長崎市西出津町2800 | TEL：0959（25）1188 | （出津文化村前バス停）から徒歩 約3分 |
| ○ 遠藤周作文学館 | 長崎市東出津町77 | TEL：0959（37）6011 | （道の駅バス停）から徒歩 約3分 |
| ○ 神浦港 | 長崎市神浦江川町657 | TEL：0959（24）0211 | （神の浦バス停）から徒歩 約5分 |

※ 講座の申込

- 締切 …… 8月31日（月） ただし、定員以内であれば締切後も受け付けますので「外海公民館」までお問い合わせください。
- 受付 …… 「外海公民館」へお願いします。「黒崎地区公民館」では受け付けていません。
- 方法 …… ① 往復ハガキ（記載内容はチラシの最終ページ「公民館講座の申し込みについて」をご覧ください。）
② 窓口 ③ 電話 ④ F A X ⑤ Eメール（sotomek@mx.cncm.ne.jp）

※ ④ F A X、⑤ Eメールで申し込み場合は、往復ハガキと同じ内容をご記入ください。

※ 複数の講座を1枚のハガキで申し込んで構いません（本公民館のみ）。F A X、Eメールの場合も同様です。



申し込みメールは
コチラから

長崎市三和公民館

〒851-0403 長崎市布巻町 88 番地 1 (栄上バス停)
TEL (892) 1919 FAX (892) 7499 ※駐車場有
(休館日) 月曜日・祝休日・年末年始 (12/29～1/3)

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	忘れし南部のロマンを歩く	中川 幸人 堀 泰司	1	10/22	木	9:30～12:30	「津々谷 (つづや) の滝」 (予定)
	ふるさとヘルシーウォーク	村崎 春樹	1	10/29	木	9:30～12:30	「岳路」 ※ロードウォークサポーターさんがご案内します。途中、ふるさと歴史話でお楽しみください。
	ふるさと歴史散策		2	11/17・24	火	朝	散策: 西坂から桶屋町まで 座学: 平戸、五島と長崎との関係の歴史
国際	ゲームで楽しむ英会話	辻 真須美	2	10/24・31	土	朝	英語のカードゲームで楽しく英会話を学びます。
家庭・生活	スッキリきれいなおへやとわたし	金原 直美	1	10/23	金	朝	簡単整理術! 「冷蔵庫のお片付け」
	可愛いアイシングクッキー教室	島田 さやか	1	10/3	土	昼	秋モチーフのアイシングクッキー [材料費] 1,500 円
	楽しいパンづくり教室	松尾 和実	2	11/27、12/11	金	10:00～13:00	[材料費] 2,000 円 (2 回分) [会場] 長崎市健康づくりセンター調理実習室 [申込締切] 9/30
	旬の野菜で家族想いのごちそうごはん	古賀 みゆき	1	11/6	金	朝	[材料費] 1,000 円 [会場] 長崎市健康づくりセンター調理実習室
	おしゃべりと笑顔がふくらむお菓子時間		1	11/20	金	朝	[材料費] 1,000 円 [会場] 長崎市健康づくりセンター調理実習室 [申込締切] 9/30
芸術・文化	ドライフラワーオブジェ作り	中村 遥香	1	10/20	火	朝	小さな冬支度のフレーム製作 [花材費] 2,500 円
	花あそび	小石 桂子	1	12/26	土	朝	お正月飾りの花アレンジメント [花材費] 2,500 円 [申込締切] 9/30
	ピースクリエイション	雅 KAZZ	1	11/22	日	13:00～16:00	※申込不要・無料 ダンス (スペースユニオン)・デジタル作品 他
	長崎南画体験教室	松尾 學悦	1	12/5	土	朝	準備物: 習字道具一式 (墨、硯、筆、下敷き、半紙) [申込締切] 9/30
	愛しのハンドメイドアクセサリー	里見 はるか	1	12/12	土	朝	クリスマスのツリーとリース作り [材料費] 1,500 円 [申込締切] 9/30
	名作映画館	公民館職員	7	9/17～3/18	毎月第3木	昼	※申込不要・無料 9/17・10/15・11/19・12/17 1/21・2/18・3/18
運動・健康	Lym-Flow (リム・フロー) ～リンパを流すフィットネス～	松浦 亜紀子	3	9/8・15・29	火	昼	体の不調や老廃物をリンパとともに流すことを目指したプログラム [会場] 長崎市三和体育館
	ヒップホップダンス	中島 竜樹	5	9/10、10/8 11/5・12・19	木	朝	さまざまなジャンルのステップにもチャレンジ! [会場] 長崎市三和公民館文化ホール
	3 Ring (さんわ) ダンス ～月 1 のヒップホップダンス～		4	12/10、1/14 2/18、3/11	毎月第2木	朝	[受講料] 2,000 円 (4 回分) [会場] 長崎市三和公民館文化ホール [申込締切] 9/30
	全身ぽかぽか! 頭と手の癒しケア講座	山口 ふみよ	1	9/18	金	朝	1 回で 2 つのケアが学べる、うれしい体験講座! [材料費] 800 円
	ピックルボール	北嶋 寛	4	9/30 10/7・21・28	水	昼	ただいま人気急上昇のラケットスポーツ「ピックルボール」を体験! [会場] 長崎市三和体育館
	筋トレサーキット運動	ウェルネススポーツ研究センター指導員	3	11/4・11・18	水	昼	有酸素運動と筋力運動を交互に行う全身筋力アップ運動! [会場] 長崎市三和体育館
	お笑い健康ライブ	都知木 睦	1	12/18	金	朝	脳トレゲームに & 爆笑健康トーク! [申込締切] 9/30
情報機器	楽楽体験スマホセミナー	ソフトバンク 講師	1	9/25	金	朝	ラインを使ってみよう + 相談会
	デジタルクリエイション	中村 星太	1	11/20	金	13:00～16:00	日常のワンショット写真をスマホでデザイン [申込締切] 9/30

お 知 ら せ



ドライフラワーオブジェ



ハンドメイドアクセサリー



○「忘れし南部のロマンを歩く」、「長崎南画体験教室」、「Lym-Flow (リム・フロー)」の3講座は、新企画です。
○申し込み締め切りが 9 月 30 日になっている講座があります。ご確認ください。
○左の写真はサンプルです。ちょっとした空間が楽しくなりそうですね。



講座時間 朝① 10:00～12:00 昼① 13:30～15:30
朝② 10:00～11:30 昼② 13:30～15:00