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愉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
自然科学	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
	鍋帽子で学ぶかしこい暮らし方	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！やさい麹で腸・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い麹づくり実習
芸術・文化	本格かな書道教室	森﨑　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	森﨑　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　啓一朗	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」
	ヨーガ初級編	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、初心者向けのヨーガ教室
	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て学ぶ
	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	渡邉　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	渡邉　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）「ミッドウェイ囮作戦」（ 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「いちょう並木フェスタ」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