

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