

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！