

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、エク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 愼太郎	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