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」 ※ロードウオ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。