長崎市琴海文化センター

〒851-3212　長崎市長浦町 3777 番地 9
（琴海ふれあいセンター前バス停）
TEL（885）2041　FAX（885）2143　※駐車場有
〈休館日〉年末年始（12/29～1/3）

講座時間　朝① 10:00～12:00　昼① 13:30～15:30
朝② 10:00～11:30　昼② 13:30～15:00

区分	講　座　名	講師（敬称略）	回数	日　時			備　　考
家庭生活	そば打ち体験教室①② 〔会場〕琴海南部文化センター	岩下　喜代子	2	10/1 10/2	木 金	朝①	そば粉をこねることから始めるそば打ち体験 〔材料費〕各回 800 円
	おいしいコーヒーの淹れ方 A・B 〔会場〕琴海南部文化センター	辻　　啓悟	2	10/8 11/12	木	朝①	A：焙煎による違いを学ぶ B：産地や品種の違いを学ぶ 〔材料費〕各回 1,000 円
文化・芸術	レザークラフト教室 〔会場〕琴海文化センター	吉田　麻子	2	9/15 9/29	火	朝①	革を材料にして作品を作成する 2 回連続講座 〔材料費〕1,200 円（2 回分）
	筆ペン教室 〔会場〕琴海文化センター	小松　明美	2	11/16 11/30	月	昼①	基本編と実用編の 2 回連続講座 〔準備品〕中字毛筆タイプの筆ペン
	琴文映画会 〔会場〕琴海文化センター	センター職員	3	10/7 11/4 12/2	水	昼①	映画館のような大ホールで映画上映 ※事前申込不要
	さざなみ映画会 〔会場〕琴海さざなみ会館	センター職員	1	10/20	火	昼②	琴海さざなみ会館を会場に映画上映 ※事前申込不要
運動・健康	ノルディックウォーキング教室 〔会場〕琴海南部体育館・屋外	柴田　啓子	2	10/13 10/28	火 水	朝①	ノルディックウォーキングの体験 講座貸出用のストックあり
	チェアービクス 〔会場〕琴海文化センター	岩永　加世子	3	11/5 11/19 11/26	木	朝②	音楽と椅子を使いマイペースでできる運動 あわせて、筋トレや脳活性化プログラムを実施
	フィットネスフラ＆ストレッチ 〔会場〕琴海南部体育館	AKIKO	3	10/20 10/27 11/10	火	朝②	エアロビクスにフラダンスの要素を取り入れた運動とストレッチで柔軟性を高める
	椅子に座ってできる運動 〔会場〕琴海さざなみ会館	園川　真紀	1	9/18	金	昼②	イスに座って、マイペースでできる柔軟性を高める運動 ※事前申込不要
	お口のお手入れ＆体操講座 〔会場〕琴海さざなみ会館	北総合事務所 地域福祉課	1	11/20	金	昼②	口腔ケアの仕方や、かむ力を維持する方法を学ぶ ※事前申込不要
情報機器	スマホ教室 〔会場〕琴海南部文化センター	ソフトバンク 認定講師	1	11/24	火	朝①	LINE を使った防災対策や、スマホ詐欺対策を学ぶ 講座用貸出機使用
	パソコン教室 A・B 〔会場〕琴海文化センター	渡邉　慎太郎	2	11/25	水	朝① 昼①	A：午前 ワードを使った年賀状作り講座 B：午後 生成 AI 体験　講座用貸出機使用

お　知　ら　せ

おいしいコーヒーの淹れ方講座

品種の特徴や焙煎の違いなどの説明を聞きながら、実際に違いを味わってみませんか。

そば打ち体験講座

そば打ちが初めての方でも大丈夫。丁寧な実演と解説を聞きながら、気軽にそば打ちに挑戦してみませんか？

運動・健康講座

体力に自信がなくても安心してご参加いただけます。一人一人の体力に合わせて気軽に体を動かし、心地よい汗をかいてみませんか？

- ノルディックウォーキング教室
- チェアービクス
- フィットネスフラ＆ストレッチ
- 椅子に座ってできる運動

琴文映画会

映画館に行くのは久しぶりという方も大歓迎！一人一人の居心地の良さを大切に、アットホームな空間で、心がじんわり温まる作品を一緒に楽しみましょう。

- ケアニン（10/7）
- ウイニング・パス（11/4）
- 百年の男（12/2）

公民館講座の申し込みについて

インターネットで申し込みができます。
右のコードからご利用ください。

長崎市ウェブサイト

●申込方法　それぞれの公民館あてにお申し込みください。
はがきの場合は、１講座につき１枚の「往復はがき」でお願いします。
（窓口で直接申し込む時は、決定通知用として１講座につき１枚の「はがき」をご持参ください。）

●申込期間　**令和８年８月１日(土)～８月31日(月)　（８月31日必着）**
窓口でのお申し込みは、開館日のみ可能です。施設によって受付時刻が異なります。それぞれの施設にご確認ください。

●決定通知　申し込み多数の場合は公平に抽選を行い、結果は申し込まれた方全員に、申込方法に応じてはがき又はメールでお知らせします。
抽選方法等の詳細は各公民館へお問い合わせください。

●留意事項
(1)　講座により、資料代、材料費、受講料（講師への謝礼）等が必要となります。
（受講料は受講者数によって負担額が変わる場合があります。）
(2)　欠席や途中キャンセルによる料金の返納はありません。
(3)　連続講座は、全回出席を原則とします。

●お問い合わせ　講座内容は、各公民館備え付けのチラシなどでご確認ください。
（長崎市ウェブサイトでもご覧になれます。）

【往復はがきでの申し込みの場合】

往信用表面	返信用裏面（公民館記入）
往信　〒○○○-○○○○ 長崎市○○町○-○ 長崎市○○公民館 行	空白にしておいてください ※決定通知用です

返信用表面	往信用裏面
返信　〒○○○-○○○○ 長崎市○○町○-○ （あなたのご住所） ○○　○○　様 （あなたのお名前）	1．希望講座名 2．氏名（ふりがな） 3．年齢 4．郵便番号・住所 5．電話番号