

令和8年度

滑石公民館 秋の講座
学習計画表



長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石 2 丁目1-8

《電話番号》 095-856-3751

《休館日》 日曜日・祝日



目 次



区分	頁	講 座 名	《★は自主講座》
散策	1	★ 長崎再発見	
社会・経済	2	長崎史から解く日本史	
自然科学	3	野草散策	
家庭生活	4	野菜で元気に美しく ～野菜ソムリエプロとつくろう～	
	5	パンづくりを楽しもう	
	6	楽しいガーデニング	
	7	花のある生活 ～プリザーブドフラワー&トロッケンゲシュテック～	
	8	秋のアロマスプレーづくり	
	9	ロールオンアロマ(香油)づくり	
	10	おいしいコーヒーの楽しみ方	
芸術・文化	11	やきもの事始め	
	12	名作映画を観る	
運動・健康	13	★ ルーシーダットン	
	14	★ 健康ストレッチ	
情報機器	15	LINE からはじめるスマホ講座	
	16	タブレット体験教室 A	〔対象〕 60 歳以上
	17	タブレット体験教室 B	〔対象〕 60 歳以上
	18	パソコン体験教室	〔対象〕 60 歳以上

長崎再発見

長崎の街を散策して歴史を学び、長崎を再発見

時 間	10:00~12:00
場 所	現地研修(小雨決行)
対 象	一般成人 20人 【2時間程度歩ける方】
講 師	東 秀信 先生 ほか
受講料	1,600 円(5回分) 交通費自己負担

公共交通機関お問い合わせ先

長崎バス	826-1112
県営バス	822-5141
長崎電気軌道	845-4111

※ 欠席や途中キャンセルの受講料の返金はありません

回	月・日	曜	学 習 内 容	講 師	集合・解散
1	10月13日	火	《座学》 『幕末の世界情勢の中、 軍備を唱えた長崎の人物を学ぶ』	東 秀信 先生	集合:滑石公民館 第1研修室(2階)
2	10月20日	火	『西町歴史散歩及び旧大村藩領の 堀と番所の跡を考える』	野崎 圓 先生	集合:西郷橋公園 解散:若葉町電停付近
3	10月27日	火	『わかる茂木!』 ~境界に立ち、海と山を一体で動かした町~	黒田 雄彦 先生	集合:『茂木』バス停 解散:『茂木』バス停
4	11月10日	火	『悟真寺ならびに稲佐国際墓地を巡る』	野田 和弘 先生	集合:『旭町』バス停 解散:『悟真寺前』バス停
5	11月17日	火	『町年寄 高島秋帆の足跡を追って歩く』	東 秀信 先生	集合:出島表門橋公園 解散:思案橋

受講お申し込み方法

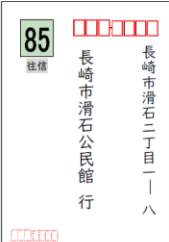
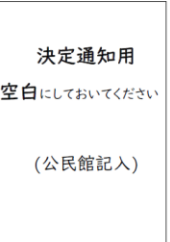
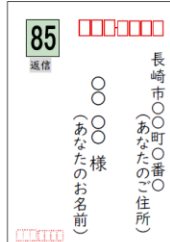
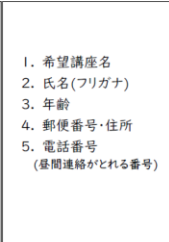
◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 85 長崎市滑石公民館 行	 決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	 85 長崎市〇〇町〇番〇 〇〇様 (あなたのお名前)	 1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

8/1(土)9:00~
8/31(月)17:00
必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座



長崎史から解く日本史

時 間 10:00~12:00

場 所 滑石公民館 第1研修室(2階)

【10月16日は館外活動(小雨決行)】

対 象 一般成人 20人

講 師 原口 茂樹 先生

**受講料
無料**

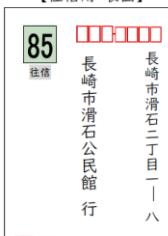
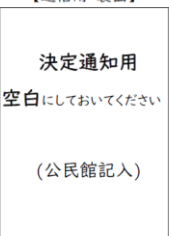
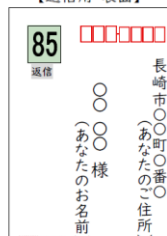
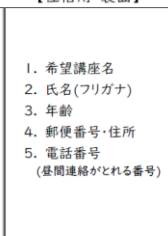
長崎の歴史について、文献、映像、フィールドワーク、実習などで学びます。この講座で長崎史、日本史を学ぶひとときを過ごしてみませんか。(2回目は館外活動)

回	月・日	曜	学 習 内 容	場 所
1	10月 2日	金	《座学》 通説を疑う：長崎と永崎 仁和寺と2つの神宮寺	滑石公民館 第1研修室(2階)
2	10月16日	金	《館外活動》 長崎から桜馬場へ 中世の旅	集合：瓊の浦公園 解散：『新中川町』電停
3	10月30日	金	《座学》 長崎の合戦史 長崎佐賀の古戦場	滑石公民館 第1研修室(2階)
4	11月13日	金	《座学》 城紀行 大村玖島城と熊本城	滑石公民館 第2研修室(3階)

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 85 長崎市滑石公民館 行	 決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	 85 長崎市〇〇町〇〇番〇 (あなたのお名前)	 1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

◎往復はがき

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間

8/1(土)9:00~
8/31(月)17:00

必着

◎直接来館

◎ホームページ

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

滑石公民館 講座



野草散策

秋の野山や公園の散策を楽しみながら、
そこに自生している野草や薬草を観察しましょう。

時 間	10:00～12:00
場 所	主に野外活動（小雨決行）
対 象	一般成人 20 人【2時間程度歩ける方が対象です】
講 師	宮崎 勉 先生
受講料	無料（交通費自己負担）
準備品	歩きやすい服装・靴、帽子、汗拭きタオル、水筒、筆記用具



回	月・日	曜	学 習 内 容	集合・解散
1	9月17日	木	《座学》 《館外活動》『公民館周辺』	集合：滑石公民館 第1研修室(2階) 解散：現地
2	9月24日	木	《館外活動》 『立山』	集合：立山公園駐車場 解散：現地
3	10月1日	木	《館外活動》 『稲佐山』	集合：『稲佐山公園』バス停 解散：現地
4	10月15日	木	《館外活動》 『風頭公園』	集合：『風頭山』バス停 解散：現地

受講お申し込み方法

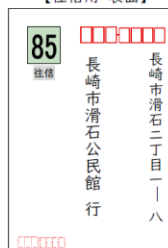
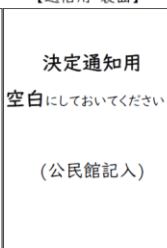
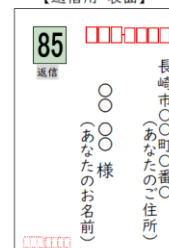
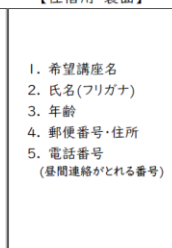
◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
 85 長崎市滑石公民館 行	 決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	 85 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)	 1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

8/1(土)9:00～
8/31(月)17:00
必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



野菜で元気に美しく

～野菜ソムリエプロとつくろう～

時 間 10:00～13:00(試食・片付け時間を含む)

場 所 滑石公民館 調理実習室(2階)

対 象 一般成人 20人

講 師 藤中 百合枝 先生

材料費 4,000円(4回分)

受講料
無料

※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はありません。

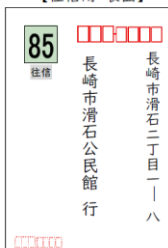
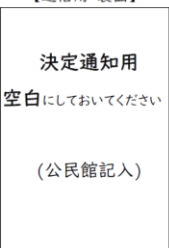
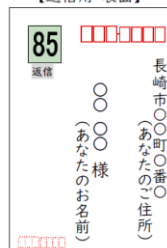
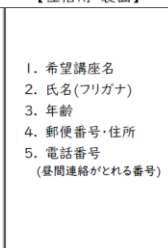
準備品 マスク、エプロン、三角巾、手ふき用タオル、食器用ふきん、筆記用具

回	月・日	曜	内容
1	9月18日	金	・冬瓜と豚肉のみそ煮 ・焼きオクラのサラダ ・ヴィシソワーズ ・かぼちゃのかのこ
2	9月25日	金	・きのこのハヤシライス(パセリごはん) ・長芋ステーキ ・パンプキンスープ ・丸ボーロ
3	10月2日	金	・厚揚げのホイコーロー ・いんげんの木の实みそ和え ・れんこんのすり流し ・パンプキンケーキ
4	10月16日	金	・ガパオライス(豚肉とバジルの炒めごはん) ・きのこの中華スープ ・青菜とじゃこのナムル ・パンプキンクッキー

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 85 長崎市滑石公民館 行	 決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	 85 長崎市〇〇町〇〇番〇 (あなたのお名前)	 1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間

8/1(土)9:00～
8/31(月)17:00

必着

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

滑石公民館 講座



パンづくりを楽しもう

時 間 10:00～12:30（片付け時間を含む）
場 所 滑石公民館 調理実習室（2階）
対 象 一般成人 20人
講 師 山口 亜希子 先生
材料費 1,600円（4回分）

受講料
無 料



※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はありません。

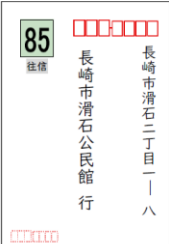
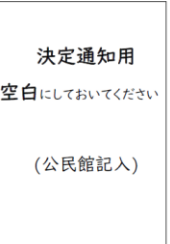
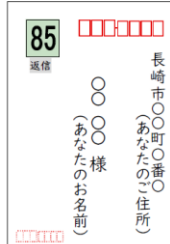
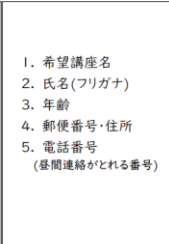
準備品 マスク、エプロン、三角巾、手ふき用タオル、食器用ふきん、台ふきん、持ち帰り用袋(作ったパンは食わずに持ち帰ります)、筆記用具、各自で水分補給

回	月・日	曜	学 習 内 容
1	10月15日	木	○ピザパン
2	10月22日	木	○かぼちゃパン
3	10月29日	木	○ごまパン
4	11月5日	木	○コーヒーパン

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 85 長崎市滑石二丁目一八番 長崎市民館 行	 決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	 85 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)	 1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間

8/1(土)9:00～
8/31(月)17:00
必着

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。



滑石公民館 講座

楽しいガーデニング

時 間 13:30～15:30
場 所 滑石公民館 第3研修室(3階)
対 象 一般成人 16人
講 師 福見 千松 先生
材料費 2,000円(3回分)



※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はできません。

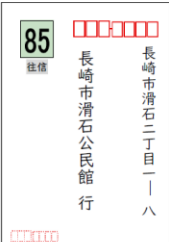
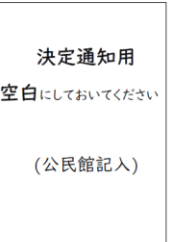
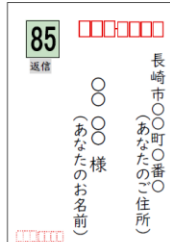
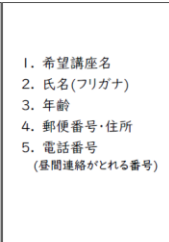
受講料 無料
持参品 筆記用具、手袋(軍手でも可)、園芸シート、花ばさみ、エプロン、レジ袋など(持ち帰り用)、手拭きタオル

回	月・日	曜	学 習 内 容
1	10月27日	火	<座 学> 『園芸の楽しみ方』 <体 験> 『プランターで育てる冬野菜』
2	11月10日	火	<座 学> 『害虫予防と自然農薬』 <体 験> 『秋の寄せ植え』
3	11月24日	火	<座 学> 『冬の水やり、肥料等について』 <体 験> 『天然素材でつくるかご編み』

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 85 郵便番号 長崎市滑石二丁目一八	 決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	 85 郵便番号 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)	 1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間

8/1(土)9:00～
8/31(月)17:00

必着

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

滑石公民館 講座 



花のある生活

～プリザーブドフラワー&トロッケンゲシュテック～

時 間 10:00～12:00

場 所 滑石公民館 第3研修室(3階)

対 象 一般成人 15人

講 師 中田 弘子 先生

受講料 無料

材料費 6,000円(3回分)

※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はありません

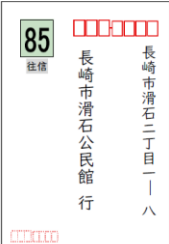
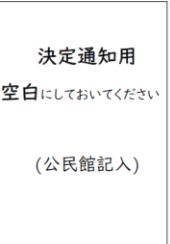
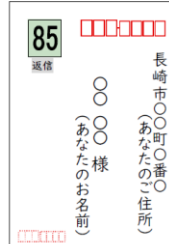
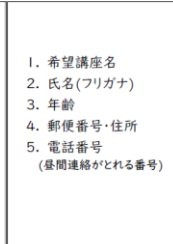
準備品 作品を持ち帰る袋

回	月・日	曜	学 習 内 容
1	10月 5日	月	秋色のプリザーブドフラワーで、ハロウィンを楽しみましょう。
2	11月 16日	月	木の実とスパイスで、香りと温もりのあるクリスマスを迎えましょう。
3	12月 7日	月	市販のものとはひと味もふた味も違う正月飾りで、新年を迎えましょう

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 85 郵便番号 〒852-8061 長崎市滑石二丁目一-八 長崎市滑石公民館 行	 決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	 85 郵便番号 〒852-8061 長崎市滑石二丁目一-八 長崎市滑石公民館 行	 1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間

8/1(土)9:00～
8/31(月)17:00

必着

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

滑石公民館 講座 



秋のアロマスプレーづくり

日時 10月17日(土) 10:00~11:30

場所 滑石公民館 第1研修室(2階)

対象 一般成人 12人

材料費 600円

講師 黒田 聖子 先生

準備品 筆記用具、水筒

受講料無料



お部屋にもマスクにもお気に入りの香りを！
すてきな香りのアロマ(精油)を組み合わせ
自分のお気に入りのスプレーをつくり、
おだやかな秋の季節を楽しみましょう。

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
85 往復 長崎市滑石公民館 行 長崎市滑石二丁目一八	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 返復 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間
8/1(土)9:00~
8/31(月)17:00
必着

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

滑石公民館 講座



ロールオンアロマ(香油)づくり

日 時 10月31日(土) 10:00~11:30

場 所 滑石公民館 第1研修室(2階)

対 象 一般成人 12人

材料費 700円

講 師 黒田 聖子 先生

準備品 筆記用具

受講料無料



【注意】マカダミアナッツオイルなどナッツ由来の植物油を使用するため、ナッツアレルギーの方は受講をご遠慮願います。

アロマ(精油)を組み合わせ、キャリアオイル(植物油)を混ぜてつくります。

- アロマセラピーの話
- アロマを組み合わせて好きな香りをつくります。

ロールオンボトルに入れ、手首などに塗って香りを楽しみましょう。

受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
85 返信 長崎市長崎市民館 行 長崎市長崎市民館 二丁目一八	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 返信 長崎市長崎市民館 (あなたのお名前) 長崎市長崎市民館 (あなたのご住所)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間

8/1(土)9:00~
8/31(月)17:00

必着

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座



おいしいコーヒーの楽しみ方

11月20日(金) 10時～12時

自家焙煎したコーヒーを飲み比べ、
焙煎度による味や香り、飲み口の違
いを知る。

12月18日(金) 10時～12時

産地や銘柄、焙煎度の違うコーヒ
ー豆の調合(ブレンド)による味や香
り、飲み口の違いを知る。

場 所 調理実習室(2階)

対 象 一般成人 24 人

講 師 辻 啓悟 先生

材料費 1,000 円

※欠席や途中キャンセルの材料費
の返金できません。

準備品 筆記用具

小ぶりのコーヒーカップ

受講料 無料



自家焙煎のコーヒーを飲み比べ、焙煎度による味や香り、飲み口の違いを知る。

受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
85 往復 長崎市滑石公民館 行	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 返復 長崎市滑石公民館 行	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85 円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間

8/1(土)9:00～
8/31(月)17:00

必着

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座



やきもの事始め

時 間	10:00~12:00 (2回目のみ 14:00~16:00)
場 所	滑石公民館 第3研修室・窯室ほか
対 象	一般成人 16人
講 師	学習グループ『なめし ^{ろくろ} 696』
材料費	800円(粘土・釉薬代)
準備品	汚れてもいい服装 手ふき用タオル

**受講料
無料**

やきものの制作過程を学ぶとともに、自分で作った器や花瓶などを使ったり、飾ったりする楽しさや喜びを味わう講座です。一緒にやきもののづくりをしませんか。
初心者大歓迎!

回	月・日	曜	学 習 内 容	場 所	時 間
1	9月25日	金	作陶	第3研修室(3階)	10:00~12:00
2	9月26日	土	削り及び作陶仕上げ	第3研修室(3階)	14:00~16:00
3	10月23日	金	素焼き	窯 室	10:00~12:00
4	10月27日	火	釉薬かけ	窯 室	10:00~12:00
5	10月30日	金	本焼き	窯 室	10:00~12:00
6	11月 2日	月	窯出し	窯 室 第2研修室	10:00~12:00

受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 長崎市滑石公民館 行 長崎市滑石二丁目一八	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのご住所) 〇〇様 (あなたのお名前)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間

8/1(土)9:00~
8/31(月)17:00

必着

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座



名作映画を観る

回	月・日	曜	内 容	出 演 者
1	10月16日	金	第三の男 (1949年)(105分 モノクロ) 監督:キャロル・リード	ジョゼフ・コットン オーソン・ウェルズ 他
2	11月20日	金	自転車泥棒 (1948年)(85分 モノクロ) 監督:ヴィットリオ・デ・シーカ	ランベルト・マジョラー 他
3	12月18日	金	美女と野獣 (1946年)(93分 モノクロ) 監督:ジャン・コクトー	ジャン・マレー ジョゼット・デイ マルセル・アンドレ 他
4	1月22日	金	終着駅 (1953年)(89分 モノクロ) 監督:ヴィットリオ・デ・シーカ	ジェニファー・ジョーンズ モンゴメリー・クリフト 他
5	2月19日	金	真昼の決闘 (1952年)(84分 モノクロ) 監督:フレッド・ジンネマン	ゲイリー・クーパー グレイス・ケリー 他
6	3月19日	金	ナイアガラ (1953年)(89分 カラー) 監督:ヘンリー・ハサウェイ	マリリン・モンロー ジョゼフ・コットン 他

※都合により上映内容が変更になることもあります

窓口・電話にて
お申し込みください。

各回定員 30 人【先着順】



入場無料

会場 滑石公民館 講堂(3階)
上映開始時刻 13時30分

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座



ルーシーダットン

時 間 10:00~11:30
場 所 滑石公民館 講堂(3階)
対 象 一般成人 20人
講 師 早田 ちあき 先生
受講料 1,600円(4回分)



準備品 運動できる服、ヨガマット(またはバスタオル)、汗拭き用タオル、水筒

回	月 日	曜	学 習 内 容
1	9月29日	火	『姿勢をととのえる』 正しい姿勢を見直す
2	10月6日	火	『呼吸をととのえる』 深い呼吸で心と身体をリフレッシュ
3	10月13日	火	『不調にはたらきかける』 痛みの原因と身体の緩め方
4	10月20日	火	『身体と向き合う』 気持ち良く身体を伸ばしてリラックス

自分の身体と向き合って、日常の姿勢や癖を見直しませんか。
 ルーシーダットンは、気持ちよく身体を伸ばしながら、
 心身をバランスよく整える、自己整体とも呼ばれる健康体操です。

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
85 郵便番号 〒111-0000 長崎市滑石二丁目一八 長崎県滑石公民館 行	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 郵便番号 〒111-0000 長崎市〇〇町〇〇番〇 (あなたのお名前)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

申込期間

8/1(土)9:00~
8/31(月)17:00

必着

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

滑石公民館 講座



健康ストレッチ

すっきりと気持ちのよい毎日を過ごすために、
ストレッチ体操で、健康で柔らかい体づくりに挑戦しましょう。

時 間 10:00～11:30

場 所 滑石公民館 講堂(3階)

対 象 一般成人 20 人

講 師 佐藤 晶子 先生

受講料 1,600 円(4 回分)

※欠席や途中キャンセルの受講料の返金はありません。

準備品 ヨガマット、運動ができる服装、汗拭き用タオル、水筒、



回	月 日	曜	学 習 内 容
1	11 月 13 日	金	ストレッチ体操の基礎を学びましょう
2	11 月 20 日	金	肩こり解消のストレッチ
3	11 月 27 日	金	腰痛予防のストレッチ
4	12 月 11 日	金	体幹を鍛えるストレッチ 学習のまとめ

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
85 郵便 長崎市長崎市滑石公民館 行	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 郵便 長崎市長崎市滑石公民館 行 あなたのお名前	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85 円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

8/1(土)9:00～
8/31(月)17:00

必着

滑石公民館 講座



LINE(ライン)

からはじめるスマホ講座

11月18日(水)

LINE(ライン)の基礎を学ぶ

11月25日(水)

LINE(ライン)を使ってみよう

学習内容

LINE…友だち追加、トークの仕方、写真・動画の送り方、LINE グループ、LINE 電話など

時 間 10時～12時

場 所 第2研修室(3階)

対 象 一般成人 16人(全回出席できる方)

講 師 NPO 法人まちラボ

受講料 無料

準備品 スマートフォン、ノート、筆記用具

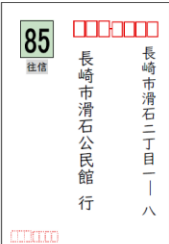
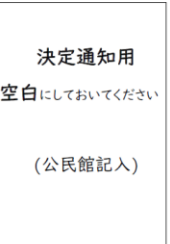
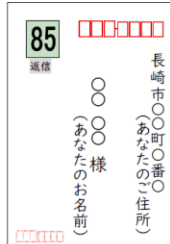
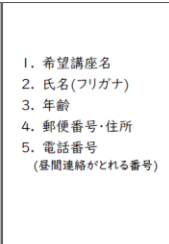


受講者が保有する
機器を持参してください

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 85 長崎市滑石公民館 行	 決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	 85 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)	 1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎往復はがき

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎直接来館

◎ホームページ

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

8/1(土)9:00～
8/31(月)17:00

必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座



タブレット体験教室 A

A・Bの講座は同じ内容です。
どちらか一つを選んで申し込んでください。

タブレットの使い方の初心者向け教室です。電源の入れ方からていねいに学べます。スマートフォンと同じような使い方を一度体験してみませんか。

回	月・日	曜	内 容
1	9月26日	土	○タブレットでどんなことができるの？ ・タブレット(iPad)の基本操作 ・生活に役立つ使い方を知ろう
2	10月3日	土	○タブレットでどんなことができるの？ ・タブレット(iPad)の基本操作 ・生活に役立つ使い方を知ろう

時 間	13:30～15:30
場 所	滑石公民館 小研修室(3階)
対 象	60歳以上 5人
講 師	公民館職員
準備品	ノート、筆記用具、水筒

タブレットは
公民館で準備します

受講料 無料



受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
85 郵便 長崎市滑石二丁目一八 長崎市民館 行	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 郵便 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

申込期間

8/1(土)9:00～
8/31(月)17:00
必着

※注意 お申し込みの前に、
[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



タブレット体験教室B

A・Bの講座は同じ内容です。
どちらか一つを選んで申し込んでください。

タブレットの使い方の初心者向け教室です。電源の入れ方からていねいに学べます。スマートフォンと同じような使い方を一度体験してみませんか。

回	月・日	曜	内 容
1	10月10日	土	○タブレットでどんなことができるの？ ・タブレット(iPad)の基本操作 ・生活に役立つ使い方を知ろう
2	10月17日	土	○タブレットでどんなことができるの？ ・タブレット(iPad)の基本操作 ・生活に役立つ使い方を知ろう

時 間	13:30~15:30
場 所	滑石公民館 小研修室(3階)
対 象	60歳以上 5人
講 師	公民館職員
準備品	ノート、筆記用具、水筒

受講料 無料

タブレットは
公民館で準備します



受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
85 郵便 長崎市滑石公民館 行	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 郵便 長崎市滑石二丁目一八 〇〇様 (あなたのお名前)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎往復はがき

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎直接来館

◎ホームページ

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

8/1(土)9:00~
8/31(月)17:00

必着

〈主催・お問い合わせ〉

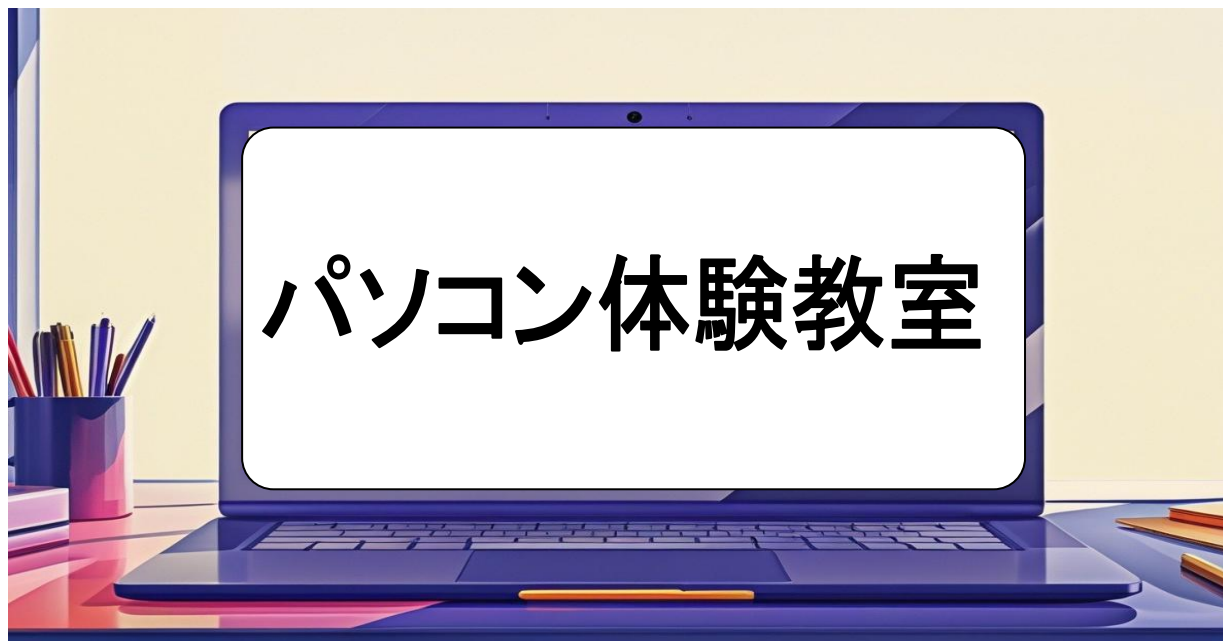
長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座





パソコンの使い方の初心者向け教室です。
文字入力や表計算など基本的なソフトの使い方を
2回講座で学習します。

日時

11/11(水)・18(水)
13:30分～15:30

場所

滑石公民館
第2研修室

対象

60歳以上
5人

講師

公民館職員

準備品

ノート、筆記用具、水筒

受講料

無料

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
85 郵便 長崎市滑石二丁目一八 長崎市民館 行	決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	85 郵便 長崎市〇〇町〇番〇 〇〇様 (あなたのお名前)	1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

申込期間

8/1(土)9:00～
8/31(月)17:00

必着

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座

