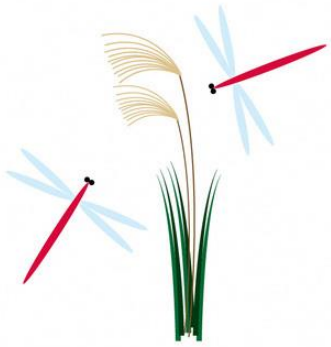




三重地区公民館だより

長崎市三重町 1142-1 TEL **850-0142** FAX 850-0163
 公民館だより・講座情報は長崎市のホームページからもご覧頂けます。
 HOME>子育て・学び>学校・教育（教委）>公民館>三重地区公民館（講座情報）



11 月の講座のご案内

お申し込みは、三重地区公民館へ

講 座 名	実施日時と会場等	定 員	講師
ヨガ教室② (成人・一般)	日時：11 月 17 日（火）10:00～12:00 会場：公民館集会場	20 人	園川 真紀 氏
筆ペン教室 (成人・一般)	日時：11 月 20 日（金）10:00～12:00 会場：公民館第一会議室 内容：基本から学ぶ初心者向け教室。今回は自分の名前を練習します。	12 人	小松 明美 氏
三重地区の歴史講座 (芸術・文化)	日時：11 月 29 日（日）14:00～16:00 会場：黒崎地区公民館に 13:50 までに集合してください 内容：「三重と外海の関わり」（枯松神社を中心とした現地巡り※雨天の場合は黒崎地区公民館内で説明）	30 人	三重地区史談会



12 月の講座のご案内

講 座 名	実施日時と会場等	定 員	講師
ウォーキング&プチ登山 (高齢者)	日時：12 月 12 日（土）10:00～12:00 会場：三重田町公民館集合 内容：三重田御岳登山 *雨天中止	20 人	辻郷 英樹 氏
家族でしめ縄作り作り (成人・一般)	日時：12 月 26 日（土）10:00～12:00 会場：公民館集会場 内容：正月用のしめ縄を作ります。材料費：200 円	10 家族	飾り 森口 純一 氏 しめ縄 井川 義英 氏



9 月に実施した講座の様子

※9 月 26 日（土）毎年大人気の塩切麴を使った味噌づくりが行われました！



室内で楽しむニュースポーツのご紹介

みんなで楽しみ心もからだも元気に！

日 時：11 月 28 日（土曜日）
 時 間：10:00～15:00
 会 場：長崎市三重地区市民センター（畝刈町）
 対 象 者：子供から高齢者まで
 持参する物：動きやすい服装・体育館靴・水筒・タオル
 問い合わせ先：もってこい長崎レクリエーショングループお手玉の会
 TEL/FAX 095-807-8095
 Email otedama.nagasaki@outlook.jp





三重地区老人クラブ連合会の皆様、ありがとうございました！

9月20日（日）、増村 悟 会長をはじめ会員の皆様が三重地区公民館とその周辺の草刈りをしていただき、見違えるようにきれいになりました。休日にもかかわらず早朝からたくさんの会員の方にご参加いただき、たいへんありがとうございました。職員一同心より感謝申し上げます。



「三栄会」と「三重合唱クラブ」によるミニ発表会が開催されます！

当館の学習グループ「三栄会」は発足して50年。年間を通じて踊りを楽しみ、活動が続けてきた皆さんが日頃の練習の成果を披露します。また、同会からの呼び掛けに学習グループ「三重合唱クラブ」も賛同。両グループが踊りと歌で会場を盛り上げます。皆さま、是非お楽しみ下さい。

- ◇ 開催日時：令和8年11月29日（日）午後2時より
- ◇ 開催場所：三重地区公民館



健康づくりカレンダー

問い合わせ：北総合事務所地域福祉課

TEL814-3400

事業名	日時・会場	内容
るんるん健康教室	11月27日（金） 10：00～11：30 三重地区市民センター	健康づくりのため、運動指導士より自宅でも出来る運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。個別の健康相談も可能です。各種測定も行います。
すこやか運動教室 対象：65歳以上の方	毎月第2・4水曜日 13：15～14：45 三重地区市民センター	自宅でも行えるような体操・脳トレなどを行い、体も頭も元気になる運動教室です。



おやこカレンダー

問い合わせ：北総合事務所地域福祉課

TEL814-3400

事業名	日時・会場	内容
育児学級「フラワーチャイルド」 対象：生後2か月～1歳未満児	11月11日（水） 10：00～11：30 琴海南部文化センター	体重測定、保育士によるお遊びの紹介、保健師や栄養士による育児・栄養相談、交流会などを行います。
育児学級「すくすく学級」 対象：生後2ヶ月～1歳未満児 ※11月はむし歯予防教室	11月26日（木） 10：00～11：30 三重地区市民センター	
離乳食教室 対象：生後4か月～9か月児	11月24日（火） 13：30～15：30 琴海南部文化センター	大人の食事から離乳食にアレンジする方法を実習通して学びます。※一週間前までにお申し込みが必要です。

11月の休館日は、月曜日（2.9.16.23.30.日）、3日（火）祝日、24日（火）（振替休館日）です。
※開館時間は朝9時から夕方5時までです。（貸館を除く）