

# KOUYAGI



香焼公民館 HP

発行 長崎市香焼公民館 〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 TEL/FAX 095-871-5213

## 春は講座！ ワクワクしませんか

桜の便りが待ち遠しい季節になりました。「春の講座」のお知らせも楽しみに待っててもらえていたでしょうか。

今季は3つの新講座（下参照）を企画しました。定番含め、冬の間、縮こまりがちだった心と体をほぐすのにいい感じですよb(^)^d裏面を見て、じっくりご検討ください。お申し込み、お待ちしております〜す(^)/



- フレッシュ&ドライ  
「花のある小さなしあわせ」
- 女性のちょい漏れに  
「骨盤底筋トレーニング」

●きほんの“き”を極める「スマホ教室」

### 講座の申込みはインターネットで

簡単！  
便利！



香焼公民館のホームページ【講座情報】を開いて「申込フォーム」に入力・送信すれば申込完了！スマートフォンなら「二次元コード（裏面参照）」利用でさらにラクラクです。コードはカメラ機能や専用リーダーなどで読み取れます。ご不明の点は、香焼公民館（TEL871-5213）へお気軽にお尋ねください。



### おしゃべりカフェ「なしの木」



認知症を中心に、健康や生活のことなど、みんなで学びましょう。どなたでも参加できます。

- ◆ 3月21日（木）14:00～15:30
- ◆ 講話「薬剤師さんからのお話」

詳しくは、深堀・香焼地域包括支援センター（☎895-7007）にお尋ねください。

参加無料。申し込みは不要です。

### 映画と時代を考える

3/19（火）13:30～

#### 百万長者と結婚する方法

1953年/90分/カラー

監督 ジーン・ネグレスコ

出演 ローレン・バコール  
マリリン・モンロー

ニューヨークの高級アパートにモデルのシャッツィが引っ越してきた。彼女が夢見ているのは大金持ちとの結婚。大物と出会うには、いい場所に住む必要があると考えてのことだったが、高額の家賃はきつい。そこで、モデル仲間のポーラに声をかけ、同じくモデルのロコも加わり、3人の共同生活が始まる…。

### こども映画館

3/16（土）10:30～

- ◆ さるかにがっせん
- ◆ うりこひめ
- ◆ ポチャッコの  
にんじん畑は大騒ぎ



お問い合わせどうぞ \ (^) (^) /

### 香焼図書館の催し

☎ 871-1438

「香焼チューリップまつり」に合わせてぬり絵を大募集！用紙は3/1（金）から香焼図書館で配布します。3/16（土）～3/23（土）にぬり絵を仕上げ持参した方には花苗プレゼント。

- ◎ ぬり絵教室 3/16（土）11:00～12:00
- ◎ おはなし会 4/ 6（土）10:30～11:00

# 春の講座ご案内

**申込方法** 次のいずれかの方法で**3月1日(金)～3月31日(日)**にお申し込みください。※**必着**  
※申し込み多数の場合は抽選になります。あらかじめご了承ください。

- 往復はがき** **1枚に1講座ずつ** ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号と返信用のあて名を書いて香焼公民館(〒851-0310 香焼町501-2)へ。
- 公民館窓口** あて名を書いた**返信用はがき**(1講座につき1枚)をご持参ください。
- ホームページ** 香焼公民館ホームページ(講座情報)の**申込フォーム**に必要事項を入力して送信。スマートフォンの方は**コチラ**をご利用ください。

春の講座  
申込フォーム



講座名/講師	日 時	内容/材料費等
<b>おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」</b> ～リビング・ダイニングの整理収納術～ 講師：金原 由納 先生	4/26、5/10 金曜日 10:00～12:00	モノで溢れがちなりリビングやダイニングを快適でくつろげる空間にチェンジ<(^o^)/
<b>フレッシュ&amp;ドライ</b> <b>「花のある小さなしあわせ」</b> 講師：小石 桂子 先生	5/8・29 水曜日 14:00～15:00	年間通して楽しめるドライフラワー、季節の生花のアレンジ各1回。 材料費：1,800円(2回分)
<b>心の栄養「手作りおやつ」</b> 講師：高比良 依子 先生	5/29、6/26 水曜日 10:00～12:00	お茶のおともに“できたておやつ”。 手作りしてみませんか。 材料費：1,200円(2回分)
<b>知って楽しむ「春の園芸」</b> 講師：福見 千松 先生	5/17、6/7 金曜日 13:30～15:30	春の寄せ植えや、古代米(黒米)の植え付けを楽しみます。 材料費：1,000円(2回分)
<b>暮らしにうるおい</b> <b>「クラフトバンド小物」</b> 講師：平戸 都紀子 先生	6/12・19 水曜日 10:00～12:00	小物づくりを楽しみながら、編み方の基本を学ぶ「初心者向け」の講座。 材料費：1,500円(2回分)
<b>映画と時代を考える</b>	4/16、5/21、6/18 7/16、8/20 火曜日 13:30～15:30	懐かしい名作映画(洋画)はいかですか。ホールで映画館気分を盛り上げます。
<b>子ども映画館</b>	4/20、6/15 土曜日 10:30～11:30	日本の昔ばなしや世界の童話などのアニメを上映します。大人の方もお待ちしております。
<b>いやしの「フラダンス」</b> 講師：山口 幸子 先生	4/26、5/10・24 金曜日 13:30～15:00	ゆったり踊ってリラックス。 受講料：1,500円(3回分) ※パウ(スカート)は無料貸出
<b>心と体がよるこぼ</b> <b>「リラクゼーションストレッチ」</b> 講師：野口 信貴 先生	5/2・23、6/6・27 木曜日 14:00～16:00	体の隅々まで気持ちよ～く伸ばして、無理なく筋力もアップ。 受講料：800円(4回分)
<b>もれなく元気がもらえる「健康教室」</b> 講師：中島 るり子 先生	5/31 金曜日 10:00～12:00	レクリエーションを楽しみながら、頭と体、心を活性化しましょう。思いつきり笑いたい方はぜひ!
<b>誰でも楽しめる「ペタンク」(体験会)</b> 講師：香焼まちづくり協議会	6/5 水曜日 10:00～12:00	フランス発祥の球技です。ゲームを楽しみながら、参加者同士の交流も深まります。お気軽にどうぞ。
<b>女性のちょい漏れに</b> <対象：女性> <b>「骨盤底筋トレーニング」</b> 講師：井上 圭子 先生	7/4・11・18 木曜日 13:30～15:30 ※最少催行人数：5人	臓器を支える骨盤底筋を意識して、尿トラブルを予防・改善。 受講料：900円(3回分)
<対象：スマートフォンをお持ちの方> <b>きほんの“き”を極める「スマホ教室」</b> 講師：ドコモ認定講師	5/15 水曜日 10:00～12:00	“超初心者”向け講座です。基本操作、文字入力、セキュリティーなど。おさらいしたい方にもおススメ。