

平成27年度

# 春の公民館講座生募集

☆申込方法等は、8ページをご覧ください。

※講師の敬称は省略させていただいております。

中央公民館				講座時間 朝 10:00～12:00 昼 13:30～15:30 夜 18:30～20:30				
講座名	内容	講師	回数	期間	曜時	定員	備考	
手話コミュニケーション	手話によるコミュニケーションの基礎・基本を学び、聴覚の障害を持った方たちへの理解を深める講座です。	坂上 真理 ほか	5	6/5、12、 6/19、26、 7/3	金 午後	20		
《女性講座》 ママのための Break & Blunch	イタリアンと中華の調理実習とティータイム（紅茶・お菓子）・子育ての話など、心豊かにゆったりとした時間を過ごそうという講座です。	今道 康弘 ほか	4	5/15、22、29、 6/5	金 午前	16	おおむね 20～40代女性 材料費 1,800円（3回分） 1歳以上託児あり（要事前申し込み）	
長崎純心大学の学生による子どものための スマイルコンサート	保護者、幼児、大学生のグループで、歌や踊りを楽しんだり、季節にちなんだ物づくりに取り組みます。	長崎純心大学 児童保育学 科学学生	1	5/24	日 午後	30組	未就学児と保護者のペア 材料費 150円	
絵本の楽しみ ～親子の時間をもっと豊かに～	母と子を対象に、絵本の読み語りや良い絵本の選び方等を学びます。	黒岩 綾香	3	4/15、 5/20、 6/17、	水 午前	20組	未就学児と保護者のペア	
長崎くんち入門	380年以上の歴史ある長崎くんち。奉納踊りについてはもちろん、歴史、文化、仕組みなど多角的な話でくんちに迫ります。	臼井 淳 ほか	3	5/9、23、 6/6	土 午後	50		
楽しいタブレット講座	タブレットの基礎・基本を学び、今後の生活に生かすことができるようにする講座です。	N T T ドコモ	3	6/3、10、17	水 午後	15	タブレットはNTTドコモが準備	
デジカメで撮る長崎らしさ	自分が表現したい長崎らしい風景の撮り方を、プロのカメラマンから学ぶ講座です。	松尾 順造	3	6/19、26、 7/3	金 夜	30	デジタルカメラは各自持参。	
目からウロコ！ 賢く受けよう良い医療	毎月1回、専門スタッフに最新の医学や、日常生活の注意などについてお話をいただきます。	済生会 長崎病院 医師等	4	4/11、 5/9、 6/13、 7/11	第2土 午前	60		
終活入門	葬儀に関わることや遺産相続のことなど、人生の終末に備えて知っておくべき事から学び、準備をしっかりとできるようにする講座です。	メモリード 長崎 ほか	3	5/28、 6/11、25	木 午前	30		
育メン育ゾーレツGoはん	子や孫が喜ぶ簡単でおいしい男の料理を学び、家庭での男性の果たす役割についても考える講座です。	加藤 奈美 ほか	4	4/25、 5/9、 6/27、 7/11	土 午前	20	材料費 1,800円（3回分） 最少催行人数 12名 講師の都合で7月の日程が変更することがあるかもしれません。	
《女性講座》 ストレッチヨガでリフレッシュ	ストレッチヨガの基本を学び、日頃からたまった疲れを取り、健康的な生活習慣を身につける。	中平千可代	5	5/15、22、29、 6/5、12	金 夜	30		
遊び心で楽しむ園芸	園芸全般の知識や育て方を体験を通して学習したり植物の蔓（つる）を使ってカゴ編み、さらに町を飛び出して田園の散策も体験します。	福見 千松	5	4/21、 5/12、26、 6/9、23	火 午後	20	材料費 1,500円 交通費は自己負担	
文学庵へようこそ ～宮沢賢治の世界～	日本を代表する文学者である宮沢賢治の児童文学を取り上げ、読み解きます。賢治作品の現代性を明らかにし、その世界を味わいます。	上出 恵子	4	5/12、19、26、 6/2	火 午前	30		
市民映画会	現代の社会問題をとらえた映画や昔懐かしい映画を上映する予定です。なお、事情により内容を変更する場合があります。4/18 風と共に去りぬ、5/16 チップス先生さようなら、6/20 自転車泥棒、7/18 深夜の告白、8/22 夏少女		5	4/18、5/16、 6/20、7/18、 8/22	第3土 14:00～ 16:00	60	申し込み不要 開場 13:00 8月のみ第4土曜日	
《高齢者講座》 いきいき青春ライフ	毎回違う内容で、新しい出会い、ふれ合い、語り合いながら、生きがいを探ったり、現代的課題への対応をめざす講座です。（館外研修1回あり）	楠 達也 ほか	8	5/13、20、27、 6/3、10、17、 6/24、7/1	水 午前	70	60歳以上の方対象 8回とおして参加できる方 交通費は自己負担	
やさしいストレッチダンス ～ジャズダンスをベースに～	運動不足の方でも気軽にできるような、やさしいジャズダンスをベースにした無理のないストレッチダンス。	SHIHO （シアターダンス）	6	6/17、24、 7/1、8、15、 7/22	水 夜	20	18歳 のおおむね 30歳代の方 妊娠中の方はご遠慮ください。	
Buono! Pasta! （初級料理講座）	ありものの食材を簡単に活かすなどして、パスタをメインとした初級者料理講座。	今道 康弘 （ピアチェボレ）	5	5/18、25、 6/1、8、15	月 夜	20	材料費 3,500円	
実践！ 津軽三味線！	普段触れることのあまりない津軽三味線に触れ、一曲演奏できるようにするよう稽古をし、あわせて歴史も学ぶことで、和の趣を学ぶ。	木下 恒存	5	5/7、14、21、 5/28、6/4	木 夜	5	材料費 2,000円	
おとなアラカルト2015	様々なジャンルの講座をミックスし、興味や見地を拡げることのできるアラカルト講座。	渡邊 享介 ほか	8	5/12、19、26、 6/2、9、23、 6/30、7/7	火 夜	20	材料費 3,000円程度	
講座名	内容	講師	回数	期間	曜時	定員	受講料	備考
楽しい歌声	一人より二人、二人より三人…発声の基礎を学びながら仲間と歌う楽しさを味わいましょう。	後藤 美樹	5	5/28、 6/4、11、18、 7/2	木 午後	50	1,000円	最少催行人数 40人
長崎歴史めぐり～長崎の キリスト教関連遺産～	長崎のキリスト教関連遺産について学び、世界遺産登録の意義を再認識する講座です。座学を2回と外歩きを3回予定しています。	村崎 春樹	5	4/23、30、 5/7、14、21	木 午後	30	1,500円	最少催行人数 27人 交通費は自己負担
和華蘭ながさき ～唐人屋敷研究と現代～	江戸時代の唐人屋敷の暮らしの様子を学ぶ講座です。3回目には現地研修も予定しています。	本馬 貞夫	5	5/12、19、26、 6/2、9	火 午後	30	1,500円	最少催行人数 27人 交通費は自己負担
はじめての厨房 ～男の手料理～	初めて厨房に立つてみようかと考えている男性が調理の基本を学ぶことで食生活での自立を目指す講座です。	堂下 真弓	3	5/27、 6/3、10	水 午前	20	1,200円	成人男性（初心者） 材料費 1,800円 最少催行人数 20人
らくらく健康ストレッチ	健康な毎日を過ごすために、簡単なストレッチを始めてみませんか。	野口 信貴	6	6/9、23、30、 7/7、14、21	火 午後	50	1,000円	最少催行人数 48人
映画で旅する巴里	ヨーロッパ文化の拠点パリ。フランス映画を題材にして、その文化、ファッション、歴史を元「キネマ旬報」の駐在員から学びます。旅行が伴っても大丈夫。（運営：中央公民館自主学習グループ ミューズの会）	西村雄一郎	6	4/8、15、 5/13、20、 6/10、24	水 夜	40	1,200円	
日常に使う筆文字	のし書きや芳名帳など、ふとした時に必要な小筆。手書きの年賀状、暑中見舞いなど書けるように学習してみませんか。（運営：中央公民館自主学習グループ 五五会）	西川 秀鳳	6	4/21、28、 5/12、19、26、 6/2	火 夜	20	2,000円	用意するもの： 大小筆、硯、下敷き

地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。

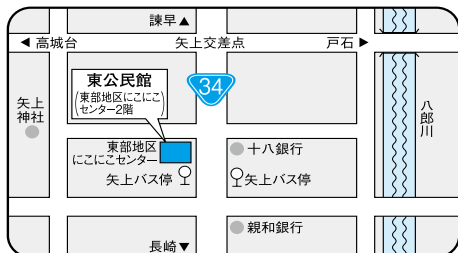
※講師の敬称は省略させていただいております。

東 公 民 館		講座時間 朝10:00～12:00 昼13:30～15:30 夜19:00～21:00 (講座によって時間が変わるものがあります。)							
講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考		
簡単スマートフォン教室	様々な機能を備えた便利なスマートフォンの初歩を学びます。	NTTドコモ九州支社ケータイ教室インストラクター	1	5/25	月 昼	20	スマートフォンは公民館で準備します。(最少催行人数10人)		
レカンフラワー (お花の宝宝箱)	花の美しさをそのまま生かした「花の宝宝箱」を作ります。初心者でも、楽しく学べます。	森 敦子	2	4/14 5/12	火 朝	20	材料費 3,500円(2回分) ※託児なし		
歴史探訪 ～東長崎地区の史跡を訪ねて～	東長崎周辺の史跡を訪ね歩きながら、矢上を中心とした街道にまつわる歴史、文化を学びます。	織田 武人	4	4/21, 28 5/12, 19	火 朝	25	1回目は東公民館で研修後、現地研修2回目からは現地研修交通費は自己負担		
アジア料理に挑戦しよう 中華料理 マレーシア料理	身近な食材を使って、本場のおいしい中華料理の作り方を学び、中国の食文化にふれます。 身近な食材を使って、本場のおいしいマレーシア料理の作り方を学び、マレーシアの食文化にふれます。	黄郁卿 陸漢宙	2 2	4/21 5/19 5/2, 16	火 朝 土 朝	20 20	材料費 1,600円(2回分) 講座時間 9:30～11:30 材料費 1,600円(2回分)		
登山の初歩 ～春の自然を体感!～	服装や心構え等山登りの初歩から学び、山登りの魅力にふれ、春の自然を体感しながら楽しく登ります。	杉山 義昭	4	4/15, 22 5/13, 27	水 朝 日 昼	30	講座時間 10:00～15:00 現地研修 登山が出来る服装 弁当持参		
フランス・スイーツ ～お菓子づくり～	フランスの菓子作りを学んで、優雅でゆったりとした時間を味わいます。	ヤマック・パスカル	2	5/21 6/11	木 朝	24	講座時間 9:30～11:30 材料費 1,200円(2回分) ※託児なし		
楽しいデジカメ教室	デジタルカメラの基礎を学び、写真をパソコンで加工する方法を学びます。	前波 政昭	4	4/17 5/1, 15 5/29	金 朝	20	デジタルカメラ各自持参		
長崎散策 ～旧長崎の町に思いをはせて～	歴史豊かな長崎の旧跡を訪ねて、当時の様子を思い浮かべながら歩きます。	陸門 良輔	3	4/24 5/8, 22	金 朝	25	現地研修 交通費は自己負担		
らく、楽 英会話	気軽に英会話ができるように、旅行・日常英会話の基礎を学びます。	ヤマック・パスカル	4	4/24 5/1, 8, 15	金 夜	20	講座時間 19:30～20:30		
現川焼を楽しもう ～窯元で現川焼をつくろう～	郷土文化の現川焼の歴史と伝統技術を現地で学び、焼き物作りの楽しさを味わいます。	向井 康博	3	5/16, 30 6/6	土 朝	6	3回とも現地研修 場所:現川土龍窯 材料費 3,000円(3回分) ※3回とも受講できる方		
簡単男性クッキング	身近にある食材に手間かけるだけで、簡単においしくできる料理作りを学びます。	山口 裕子	3	5/30 6/13 7/4	土 朝	20	材料費1,800円(3回分)		
《高齢者講座》 ニュー元気かばい!	「元気アップ体操」「楽しい歌」「人生講話」「暮らしを守る講座」等で、心身のリフレッシュを図り、生活を豊かにします。	篠原 教子 ほか	8	5/20, 27 6/3, 10, 6/17, 24 7/1, 8	水 昼	45	運動できる服装		
《女性講座》	いやしのピラティス	ピラティス(正しい骨格を意識しながら体幹の筋肉を整えます。)で新陳代謝をよくし、心と体を癒します。	寺田 幸子	2	4/28 5/12	火 昼	20	運動できる服装	
	女子きれい! ～「スムージー」と「野菜たっぷりランチ」づくり～	野菜のこともっと知り、体の中から女子力をアップします。	加藤 奈美 ほか	2	5/26 6/2	火 朝	20	材料費 900円 ※託児なし	
《こども講座》	読み語り (にこにこ座)	絵本の読み語りや紙芝居、歌、パネルシアターなど親子でも楽しめます。	林田 智子 ほか	4	4/18 5/16 6/20 7/18	土 朝	なし	10:30～11:30 幼児(保護者)など、参加自由	
	楽しい科学教室 ～身近な植物観察～	身近に目にする草花を興味深く見てみよう。いろんなことがわかりおもしろいよ。	宮崎 勉	1	5/2	土 朝	30	対象:小学生 保護者の参加大歓迎 ※電話又は窓口受付可	
	楽しい卓球教室	卓球の基本を学び、ラリーやゲームをして楽しみながら交流を図ります。親の参加大歓迎!	松島 和夫	4	4/25 5/23 6/27 7/11	土 朝	20	対象:小学3年生～中学1年生 保護者の参加可 ※電話又は窓口受付可	
	にこセンふれあい広場	地域のおじいさん、おばあさんから簡単なおもちゃの作り方を教わって一緒に楽しく遊びます。	松尾七郎治 ほか	1	6/13	土 朝	25	対象:小学生 1～3年生は保護者同伴 小刀またはカッターナイフ ※電話又は窓口受付可	
《家庭教育学級》子育て広場	子育て中の悩みや不安を少しでもなくして、楽しく子育てしましょう。	原口 光美 ほか	4	5/14, 21 6/4, 11	木 朝	親子 15組	講座内容によっては保育あり (1歳児以上) 講座内容によっては材料費が必要		
小・中連携《家庭教育学級》 ～生きる力を育む家庭の在り方～	各学校で、子育てや当面する教育課題について、専門家の講話や実技を通して課題解決を図ります。	東公民館区内の小中学校PTAと連携し、各学校が希望するテーマに応じて講師を派遣します。					要請による出張講座		
年間講座	《成人講座》名作映画上映会	あの懐かしい映画を見て心を癒しませんか!	公民館職員	2	4/11 6/13	土 昼	なし	原則 偶数月の第2土曜日 開始14:00～	
	《子ども講座》おはなしのへや	絵本の読み語り・手遊び	公民館職員	4	5/8 6/12 7/10 8/7	金 朝	なし	原則 第2金曜日 11:00～11:30 幼児(保護者)など、参加自由	
	《子ども講座》子どもシアター	日本昔話や世界童話など、見たい映画、見せたい映画がいっぱいあります。	公民館職員	3	4/18 5/16 6/20	土 昼	なし	原則 第3土曜日 幼児・小学生(保護者)など、参加自由	
自主成人講座	講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	受講料	備 考
	フラワーアレンジメント～はる～	季節の花を使って、行事などに合わせた生花のアレンジを楽しみます。	板倉 柄美	3	4/20 5/18 6/15	月 朝	16	1,600円 (3回分)	材料費1,800円(3回分) ※初めての方優先 ※託児なし
	パソコン教室～インターネット入門～	初心者を対象にした入門編で、検索やメールの仕方などインターネットの基礎を学びます。	扇橋光インストラクター	5	4/21, 28 5/12, 19, 26	火 昼	14	3,240円 (5回分)	パソコンは公民館用 テキスト代 540円 (最少催行人数10人)
	パソコン教室～パソコンの初めの一歩を踏み出しましょう～	文字の入力から応用までを知って、生活に役立つ文書が作れるようになります。飾り文字やイラストの入った書中見舞いのがきが作れるようになります。	浜部 貞子	6	4/16, 23, 30 5/7, 14, 28	木 昼	14	3,600円 (6回分)	パソコンは公民館用 テキスト代 1,296円
楽しい絵手紙	絵手紙の描き方の基本を学び、季節の花や野菜、くだものなどを描き、身近な人に思いをのせて送ってみてはどうでしょう。	園分 洋子	5	4/10, 24 5/8, 22 6/5	金 朝	20	2,000円 (5回分)	材料費 500円 絵の具等は各自で持参 (最少催行人数10人)	
楽しい手づくりパン教室	初心者でも焼けるパンづくりの基礎を学んで、いろいろなパン作りに挑戦します。	山口 裕子	4	6/12, 19, 6/26 7/3	金 朝	25	1,500円 (4回分)	講座時間 9:30～11:30 材料費 1,600円 エプロン、三角巾、手拭き持参 ※託児なし	

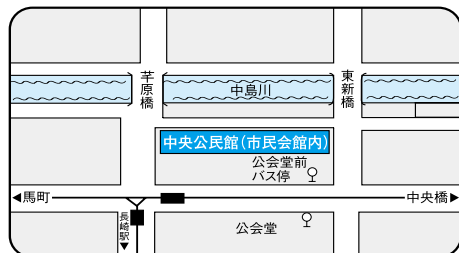
地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。



長崎市西公民館  
☎(861)5919 FAX(861)5926  
〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号(三善電機裏)



長崎市東公民館  
☎(838)3732 FAX(838)3256  
〒851-0133 長崎市矢上町19番1号(東部地区にこにこセンター2階)



長崎市中央公民館  
☎(825)1948 FAX(820)2605  
〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(市民会館内)

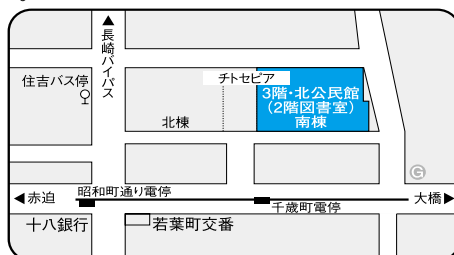
※講師の敬称は省略させていただいております。

西 公 民 館		講座時間		朝10:00～12:00		昼13:30～15:30		夜18:30～20:30		(講座によって少し時間が変わります)		
講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定 員	備 考					
主	ギターを始めよう	ギターを弾いてみたいと思っている方、もう一度ははじめからやってみようと思っている方の基礎から学ぶ入門講座です。	山口 修	10	4/24～7/3	金 朝	20	ハガキにクラシックギターの有・無を明記。※5/15は休講				
	ワードでチラシを作ろう	ワードを使って地域に役立つチラシや回覧板などを作成しましょう。文字入力ができる方を対象にします。	支援ボランティア	2	5/26 6/2	火 朝	14	文字入力が可能な方。公民館のパソコン(Windows7)を使用します。				
	朝のスマートフォン教室	らくらくスマートフォンの基本操作を二日連続で体験します。	NTTドコモ九州支社ゲータイ教室インストラクター	2	4/23 4/24	木 朝	20	朝も昼も同じ内容です。端末は準備します。				
	昼のスマートフォン教室		NTTドコモ九州支社ゲータイ教室インストラクター	2	6/4 6/5	木 朝	15	(A)も(B)もどちらも同じ内容です。端末は準備します。				
	タブレット体験教室(A)	タブレットの基本的な機能や操作について二日連続で体験します。	支援ボランティア	5	5/13～6/10	水 朝	14	「よくわかる」初心者向けのWord2007」(FOM出版)をテキストとして使用します。ハガキに有無を明記。無い方はこちらで準備します。1,296円必要です。				
タブレット体験教室(B)	支援ボランティア		5	5/13～6/10	水 朝	14	「よくわかる」初心者向けのWord2007」(FOM出版)をテキストとして使用します。ハガキに有無を明記。無い方はこちらで準備します。1,296円必要です。					
催	おしゃれな食卓	地元の新鮮な食材を使って、一味違ったおしゃれな食卓を演出しましょう。	中村 史子	6	5/13～6/17	水 朝	20	材料費3,600円(6回分) ※欠席や途中キャンセルの場合の材料費は返却できません。				
	しあわせランチ	ガスコンロの多様な機能を上手に使っておいしいランチを作りましょう。今回は、ロコモコ丼とミニバンケーキを作ります。	西部 ガス スタッフ	1	5/19	火 朝	20	材料費500円 講座時間 10:30～12:30				
	はじめての韓国語	これから韓国語を学んでみたいと考えている初心者の方を対象とした講座です。基礎・基本からやさしく指導します。	趙 善恵	6	5/1～6/5	金 夜	15	テキスト代 1,080円				
	心肺蘇生法・AED教室(A)	身近で災害が発生した場合には、近隣の方の助けが必要になります。この機会に、心肺蘇生法やAEDの使い方を学んでみませんか。	日 十 字 社	1	4/30	木 昼	20	(A)も(B)もどちらも同じ内容です。教材費154円 動きやすい服装で				
	心肺蘇生法・AED教室(B)		長崎県支部	1	5/28	木 昼	20	(A)も(B)もどちらも同じ内容です。教材費154円 動きやすい服装で				
	はじめてのパソコン～ワード入門～	パソコンをはじめて使う方を対象とした講座です。Windows7でマウスの操作や文字入力などパソコンの基礎を学びます。	支援ボランティア	5	5/13～6/10	水 朝	14	「よくわかる」初心者向けのWord2007」(FOM出版)をテキストとして使用します。ハガキに有無を明記。無い方はこちらで準備します。1,296円必要です。				
	手話を学ぼう	優しい社会づくりのために手話を学び、新しい出会いや活躍の場を広げてみませんか。初心者の方を対象とした講座です。	長崎県ろうあ協会	5	5/13～6/10	水 昼	20					
	《男性料理教室》まかせて厨房	地元の新鮮な食材を使って、料理の基本から学び、男の料理を楽しみましょう。	丸山美代子	6	4/18～5/23	土 朝	20	材料費3,600円(6回分) ※欠席や途中キャンセルの場合の材料費は返却できません。				
	《高齢者講座》のびのび健康学	心と体の健康について幅広く学びます。家庭でできる体操をしたり、懐かしい歌を歌ったり、懐かしい名作映画を見たりしながら、これからの健康づくり等について学びましょう。	長崎みなとメディアカルセンター 市民病院医師ほか	10	4/14～6/23	火 昼	25	60歳以上 のびのび健康体操の時は運動ができる服装が必要です。※5/5は休講				
	《女性講座》読み語りを楽しむ	童話や絵本の読み語りの基本を学び、実際に小学校で読み語りを体験できます。今回は、「にやーご」(宮西達也作・絵 すずき出版)、「おじいちゃんがおぼけになったわけ」(キム・フォックス・オーカソン文、エヴァ・エリクソン絵 あすなろ書房)の2冊の絵本を教材として使用します。	長井ありさ	6	5/8～6/12	金 朝	20	ハガキに、2冊の絵本が自分で手に入るかどうかを明記。手に入らない方はこちらで準備しますので、2,592円必要です。				
座	《青少年講座》わくわくダンス広場	ジャズダンスの基本を身につけ、みんなで一緒に、楽しく踊りましょう。そして、友達との輪を広げましょう。土曜日の午後が楽しくなりますよ。小学生を対象とします。	山田 浩美	8	4/18～6/6	土 昼	20	講座時間 13:30～15:00 電話申し込み順に決定				
	《家庭教育学級》おはなしのへや～絵本で親子ふれあい～	絵本や紙芝居などの読み語りを通して子どもたちにお話の楽しさを味わわせます。年齢制限はありませんが、赤ちゃんとお母さん対象です。	読み語り支援ボランティア	毎月1回	4/16 5/21 6/18 7/16 8/20	木 昼	10組	講座時間 13:30～14:30 毎月第3木曜日 電話申し込み				
	《家庭教育学級》家庭教育の充実・活性化	子育てや家庭教育における悩みやストレスに対して専門家の話を聞き、明るい家庭づくりのための支援をします。	幼稚園・保育所、小・中学校のPTA等が保護者に行う研修会に、テーマに沿った要請に対して講師を派遣します。(3校) 家庭教育の充実に向けた講演を実施します。(1回)					要請により出張講座(3校) 専門家の講演(1回)				
自主成人講座	楽しい園芸	花や野菜や樹木の育て方、土づくり、手入れの仕方などを学び、ガーデニングを楽しみましょう。	小野 東	5	4/21～5/26	火 朝	25	1,600円(5回分)	資料は講師が準備します。 ※5/5は休講			
	つるでカゴ作り(A)	つる(葛)を使って素材で実用的なカゴを作りましょう。(A)も(B)も同じ内容で、三日連続の講座です。	永留 正二	3	4/14,15 4/16	火 木 朝	15	1,600円(3回分)	剪定ばさみ、はさみ、ごみ袋(大)、バスタオル、メジャー、洗濯ばさみ(大)、500mlペットボトル 材料費800円			
	つるでカゴ作り(B)			3	5/19,20 5/21	火 木 朝	15					
	健康リフレッシュ体操	さわやかな音楽にのって、がんばらば体操や3B体操で心も体もリフレッシュしましょう。	松山真理子	10	4/15～7/8	水 昼	25	3,000円(10回分)	※4/29、5/6、5/27は休講 動きやすい服装と室内運動靴、汗ふきタオル、飲み物			
	ダンスを踊ろう	初めての方を対象としたダンス入門講座です。ブルース、ルンバ、マンボ、ジルバ、ワルツ全てを初歩から学びましょう。	川島 義輔	10	4/15～7/1	水 朝	20	3,000円(10回分)	動きやすい服装と室内運動靴 ※4/29、5/6は休講			
	歴史文化探訪	～丸山界わいから小島・田上・茂木へ～ 歴史散歩を楽しみましょう。きっと新しい発見がありますよ。	船津 義海	6	4/16～5/21	木 朝	30	1,600円(6回分)	現地研修(交通費自己負担) ※開講式は公民館で実施			
	薬草でヘルシーライフ	野山を探索して、自生する薬草について学び、健康管理に役立てましょう。	古野 節子	4	4/17～5/8	金 朝	20	1,600円(4回分)	現地研修(交通費自己負担) 館区外の方でも受講できます。			
	インターネット入門	インターネットの検索や画像の取り込み、メールの仕方など基礎から学ぶ入門講座です。パソコンの基本操作ができる方を対象にします。	扇精光インストラクター	5	4/30～5/28	木 朝	14	2,808円(5回分)	公民館のパソコン(Windows7)を使用します。テキスト代 972円 最少催行人員10人			
	暮らしの中のペン文字	実用的で暮らしにすぐ生かせる講座です。はじめて習う方向けの講座ですので基本からしっかりと学べます。	田口 瑞峰	4	5/1～5/22	金 朝	20	2,000円(4回分)	教材費500円(4回分) 万年筆かボールペン(鉛筆も可) 最少催行人員10人			

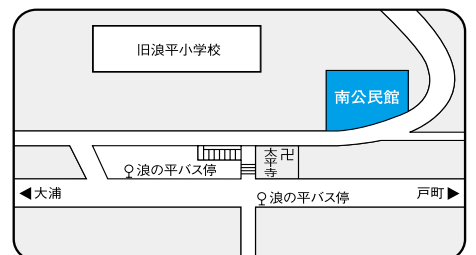
地図・連絡先は2ページの下段をご覧ください。



長崎市滑石公民館  
☎(856)3751 FAX(856)3857  
〒852-8061 長崎市滑石2丁目1番8号(横道バス停前)



長崎市北公民館  
☎(845)6362 FAX(845)6954  
〒852-8135 長崎市千歳町5番1号(チトセビア南棟3階)



長崎市南公民館  
☎(825)0295 FAX(825)0294  
〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号(浪の平バス停上)

※講師の敬称は省略させていただいております。

南 公 民 館			〒850-0936 長崎市浪の平町7-19 (浪の平バス停上) TEL (825) 0295 FAX (825) 0294 ※駐車場有			講座時間 朝10:00～12:00 昼13:30～15:30 夜18:30～20:30			
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	備 考		
主 催	料理教室 ～おふくろの味づくり～	家庭料理の基本的な作り方や素材を活かした“おふくろの味つけ”を楽しく学び、作る喜びと健康づくりに役立てます。	植田美代子	5	5/12～6/9	火 朝	25	材料費:3,500円(5回分)	
	タブレットコース A	タブレットの基本操作・画面の触り方・インターネット・アプリの体験・ニュースや天気予報を検索する等、基本的な使い方を楽しく体験できます。	NTTドコモ九州支社 ケータイ教室インストラクター	1	6/17	水 朝	各15	・各コースとも同じ内容です。 ※AからFの中からご希望のコースを選んでお申込ください。 ・タブレットはNTTドコモで準備。(最少催行人数10人)	
	タブレットコース B			1	6/17	水 昼			
	タブレットコース C			1	6/18	木 朝			
	タブレットコース D			1	6/18	木 昼			
	タブレットコース E			1	6/19	金 朝			
タブレットコース F	1			6/19	金 昼				
講 座	長崎の風景を歩く	新しい視点による長崎の別の風景を探る歴史探訪。人気講師陣とともに長崎を様々な角度でお楽しみください。	山口 広助 ほ か	5	5/1～5/29	金 朝	30	・1回目は、館内研修の後、南公民館周辺の館外研修です。2回目以降は館外研修です。	
	南山手の文学館	明治の文豪・夏目漱石の異色作である「夢十夜」を取り上げ、一緒に読み深めます。	上出 恵子	5	5/8～6/12	金 昼	30	※5/29は休み	
	《高齢者講座》 浪の平ふれあい学校	文化教養・健康問題・環境問題・人権問題等々、毎回テーマを変え幅広い内容で、だれでも気軽に学べます。	市民病院 ほ か	11	4/15～7/8	水 朝	60	・60歳以上対象 現地研修あり(交通費自己負担) ※4/29、5/6は休日	
	《女性講座》 家でできるおいしいパンづくりA	家で気軽にできるパンづくりを学び、楽しく語ります。	山口 裕子	3	5/13～6/3	水 朝	各25	・材料費:1,200円(3回分) ・一時保育あり(12:00まで)。但し1歳以上(要申込み) ※AかBでお申込ください。※5/27(木)は休み	
	《女性講座》 家でできるおいしいパンづくりB			3	5/15～5/29	金 朝			
	《女性講座》 楽しいフラダンス教室	フラダンスの基礎を学び、楽しく踊りながら、語らいを深めます。	浜崎 郁美 川原みどり	5	5/15～7/10	金 夜	30	※隔週開催	
《青少年講座》 ユミ先生と英語で遊ぼう	英語で歌を歌ったり、ゲームをしたりして、楽しく遊びます。	江副 友美	3	5/9、23 6/6	土 朝	小学生 20			
《家庭教育学級》 子育て親育ち	子どもの成長過程に生じる課題や現代的な教育課題について、専門家の講話を聴くことにより、課題解決を図るようにします。	幼稚園や保育園、小・中学校のPTA等主管する保護者への研修会等に、主管者が希望するテーマに合わせた講師を派遣します。					要請による出前講座		
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜 時	定員	受講料	備 考	
自 主 成 人 講 座	もっと手軽に楽しい園芸	花・果実・野菜など、園芸全般の知識と育て方の技術を、体験を通して学習します。	福見 千松	5	4/27～6/22	月 昼	25	1,000円(5回分)	※隔週開催 材料費1,500円(5回分)
	パソコン教室 「ワードの基礎力をUPしよう」	文字の入力から応用まで、パソコンの機能を覚えて生活に役立つ文書が作れるようになります。飾り文字やイラストの入った暑中見舞いのはがきが作れるようになります。	浜都 貞子	5	5/12～6/9	火 朝	14	3,000円(5回分)	・テキスト代1,296円(最少催行人数8人)
	パソコン教室 「エクセルにチャレンジ」	パソコンの基本操作(マウス操作・文字入力)ができる方を対象にした、Excel 2007の入門編です。Excelを基礎から学び、表の作成・簡単な関数を使用して、表計算・グラフの作成などを学習します。	川島 盟三	5	5/12～6/9	火 昼	14	3,000円(5回分)	・テキスト代1,296円(最少催行人数8人)
	健康体操 ～さわやかストレッチ～	ストレッチを中心に全身の筋肉をほぐし、適度に鍛え、心と体を元気にする講座です。生活習慣病、腰痛、膝痛の予防、シェイプアップ効果があります。	野口 信貴	6	4/21～6/2	火 昼	40	1,200円(6回分)	
	古写真で学ぶ長崎学	長崎の古写真を紹介しながら、往時の生活の様子をわかりやすく説明します。	原田 博二	5	5/21～6/18	木 朝	30	1,350円(5回分)	※館内研修
	身近な植物に親しもう	春の野山をゆっくり散策しながら、野草と友達になろう。	中村 哲男	6	4/23～5/28	木 朝	30	1,600円(6回分)	・1回目は館内研修。 ※2回目以降は館外研修
パソコン教室 「デジカメを楽しもう」	簡単なWindowsパソコンの基本操作ができる方を対象にしたデジカメ写真基礎講座です。上手な写真の写し方、パソコンへの取り込み方、面白い画像編集・加工やフォトムービーの作成など、誰もが気軽に活用し、楽しむことができます。	田畑 輝親	5	5/9～6/6	土 昼	14	3,000円(5回分)	・デジカメは各自持参 ・テキスト代200円(最少催行人数8人) ・申込ハガキに、所有PCのOS(例:Windows7等)を書いてください。	

地図・連絡先は3ページの下段をご覧ください。



長崎市野母崎文化センター  
☎(893)2022 FAX(893)2025  
〒851-0505 長崎市野母崎555番地



長崎市外海公民館  
☎0959(24)0460 FAX0959(24)0460  
〒851-2403 長崎市神浦江川町2番地



長崎市香焼公民館  
☎(871)5213 FAX(871)5213  
〒851-0310 長崎市香焼町501番地2

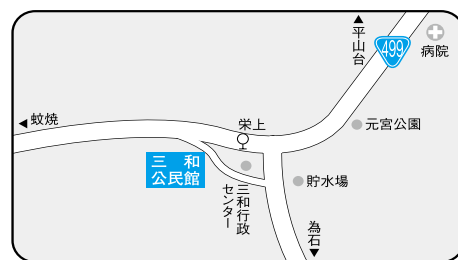
※講師の敬称は省略させていただいております。

北 公 民 館			講座時間 朝10:00～12:00 昼13:30～15:30 夜18:30～20:30 (講座によって時間が変わるものがあります。)							
	講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考		
主	楽しい英会話	本場の英語を用いて、簡単な日常英会話や海外旅行で使える英会話などを楽しみ学びます。	ラリージュン アコスタ	5	5/11～6/8	月 昼	25			
	はじめての英会話	初心者でも理解できる初歩の英会話を、歌やゲームなどを通して、楽しく学びます。	久留生真弓	5	4/21～6/9	火 昼	25	※5/5、5/12、6/2は休み		
	長崎歴史探訪(火曜)	長崎の史跡を訪ね歩きながら、その逸話を耳を傾け、長崎の歴史を学びます。長崎の魅力を感じることでしょう。今回は大浦、南山手、東山手界隈を散策します。(コースには坂や階段の上り下りがあります。)	山口 広助	4	4/28～5/26	火 昼	30	(火曜)(木曜)は同じ内容ですので、どちらかを選び応募してください。		
	長崎歴史探訪(木曜)			4	4/30～5/28	木 昼	30	集合場所は、毎回、石橋電停です。※5/5、5/7は休み		
	古典文学に親しむ ～「方丈記」I・「伊勢物語」I～	かの鎌倉前期、草庵を愛し、閑寂に執着する鴨長明の自伝史「方丈記」から、歌物語最古の「伊勢物語」を鑑賞しましょう。	永嶋 寛延	5	5/13～6/17	水 朝	40	今回は、「方丈記」と「伊勢物語」を学習します。初めての方も応募できます。※5/20は休み		
催	楽しく作る 身体によい家庭料理	身体によい料理をパッと楽しく作ります。男性も大歓迎です。	松本 妙子	3	5/27～6/10	水 朝	20	講座時間 10:00～13:00 (試食、片付けを含む) 材料費 2,000円(3回分)		
	デジタルカメラ基礎講座	デジタルカメラの基礎を学び、パソコンも活用します。	前波 政昭	5	5/7～6/4	木 昼	22	デジタルカメラ持参 プリント代 200円		
	《朝》のスマホ体験教室	スマートフォンをこれから始めようと思っている人や一度体験してみたいと思っている人などを主に対象とした初級講座です。簡単に使えるスマートフォンの機能や基本操作などを学びます。(タッチ操作、メール送受信、インターネット、カメラ機能など)	NTTドコモ 九州支社 ケータイ教室 インストラクター	2	5/14 5/15	木 金 金 昼	20	2日連続して受講できる方。 《朝》《昼》は同じ内容ですので、どちらかを選び応募してください。 スマートフォンは公民館で準備します。		
	《昼》のスマホ体験教室			2	5/14 5/15	木 金 金 昼	20			
	茶の間の経済学	長崎大学経済学部のスタッフが、経済学・経営学などの視点から日ごろの研究をもとに、地域の活性化や国内外の諸問題についてやさしく解説します。	山口 純哉 ほ か	5	5/9～6/6	土 朝	60			
講	最新健康講座	毎月1回、専門スタッフに最新の医学や日常生活における注意などをお話いただきます。	済生会長崎病院の 専門スタッフ	4	4/18～7/18 毎月第3土曜日	日 昼	60			
	《高齢者教室》 公民大 学	心も体も健康で、日々の生活を楽しく充実して過ごせるよう、暮らしの中のいろいろな制度、健康づくりの話や合唱など毎回違う内容を学びます。	高齢者すこ やか支援課 ほ か	6	5/12～6/16	火 朝	80	概ね60歳以上が対象		
	《家庭教育学級》 育 児 で 育 自	子育てについて、講師の話を聞き、語り合いながら一緒に考えましょう。体を動かしたり、楽しくおやつを作るなど毎回違った内容の楽しい講座です。(託児あり)	黒田田鶴子 ほ か	6	5/21～6/25	木 朝	20	0歳～5歳くらいの子の保護者が対象。 託児あり。おやつ作り材料費 300円 講座時間 10:30～12:00		
	年 間 座	北公民館 ロードショー	昔なつかしい名作映画(洋画)を上映します。	公民館職員	10	毎月第3水曜日	日 昼	先着 70	北公民館 視聴覚室 ※4、8月は休み	申込 不要
		(家庭教育学級) 子育て交流会	遊びをととして他の親子との交流を深めましょう。	宅島 静香 ほ か	8	毎月第3水曜日	朝	親子 30組	1歳から就園前児童と その親・家族が対象 ※6、10、12、2月は休み	申込 不要
地域ふれあい広場		季節の行事にちなんだ昔からの遊びやクッキングなどを地域の人たちと楽しみ、ふれあいを深めます。	住吉・川平町地区 民生委員児童委員 協 議 会	9	毎月第1土曜日 ※5月は第2 土曜日に実施	朝	定員 なし	小学生が対象。申込不要。ただし、5人以上の団体の場合は申し込みが必要。クッキングの場合は人数制限有り。講座時間9:30～11:30※4、8、1月は休み		
(読み語り教室) チトピーお話のへや	絵本や紙芝居、パネルシアターなど、親子で読み語りを楽しむ1時間です。	黒田田鶴子 ほ か	11	毎月第2土曜日	日 昼	定員 なし	幼児・小学低学年を対象 講座時間 15:00～16:00 ※2月は休み	申込 不要		
自 主 成 人 講 座	講 座 名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	受講料	備 考	
	だれでも着れる 着 付 け 教 室	着付けの初歩から、ちょっとした立居振舞のマナーまで、和装の美しさをやさしく学べます。	橋本 輝子	8	5/12～7/7	火 朝	20	3,200円 (8回分)	帯揚げ、帯び、腰ひも、伸縮 包帯1巻(1.5m)、タオル2枚 (最少催行人数15人) ※5/26は休み	
	がんばらば!パソコン	基本操作ができる方を対象にしたワード及びエクセルの講座です。文章作りやワードアート、エクセルによる簡単な計算方法を学びます。	北公民館 「パソコン 月曜クラブ」	8	4/22～6/24	水 朝	14	4,600円 (8回分)	テキスト代 1,000円 (最少催行人数8人) ※4/29、5/6は休み	
	ニコニコ☆フラダンス	明るい音楽とともに、優雅な気分が自然と表現しましょう。経験者もOK。	穂積 和子	6	5/13～6/17	水 昼	40	900円 (6回分)	講座時間は13:00～14:30 ダンスのできる服装、室内シューズ (最少催行人数15人)	
	凜 と 舞 う ～ 日 本 舞 踊 ～	着物姿でときに可憐に、ときに凛々しく舞ってみませんか。初心者対象ですが、経験者もOK。	藤間 金邦	6	5/28～7/2	木 昼	20	1,800円 (6回分)	講座時間は13:00～14:30 着物(浴衣でもOK)長袖袴、足袋(白足袋でなくてもOK) (最少催行人数10人)	
	レ ッ ツ ゴ ー ◆ ボ ウ リ ン グ	初心者向けのボウリング教室です。健康と仲間作りに最適!この機会に生涯スポーツ・ボウリングをぜひ体験してみませんか。	荒木 康仁	6	4/16～5/21	木 昼	24	1,800円 (6回分)	ゲーム代、貸し靴代は受講料に含まれます。 (会場:長崎ラッキーボウル)	
	楽しく踊りましょう ～ 民 謡 お どり ～	人々の暮らしの中で生まれ育まれてきた民謡に親しみ、楽しく踊ります。初めての方、大歓迎です。	田中よし江	5	4/24～5/22	金 朝	35	1,200円 (5回分)	日本手ぬぐい	
	運 動 の す す め	年齢に関係なく誰にでもできる運動です。日ごろ、運動する機会がない方、楽しく体を動かしてみませんか。	桑本 京子	8	5/29～7/17	金 朝	50	1,300円 (8回分)	運動しやすい服装・ 室内シューズ・タオル・ バスタオル・飲み物	
み ん な で 歌 お う	昔なつかしい心に残る思い出の歌を、楽しく爽快に歌ってみませんか。	色摩 妍翠	8	5/1～6/19	金 昼	90	720円 (8回分)	テキスト代900円		

地図・連絡先は3ページの下段をご覧ください。



長崎市琴海文化センター  
☎(885)2041 FAX(885)2143  
〒851-3212 長崎市長浦町3777番地9



長崎市三和公民館  
☎(892)1919 FAX(892)7499  
〒851-0403 長崎市布巻町88番地1

滑 石 公 民 館									
講座時間 朝 10:00 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30									
	講 座 名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考	
主	やきもの事始め	やきもの作りの初歩を学びながら、世界にひとつだけの陶器を作ってみませんか。初心者大歓迎。	倉田 二郎	10	4/17~6/29	月金 朝	25	材料費 1,000円	
	水墨画入門	水墨画とは、「墨」一色で表現される絵画です。線だけでなく、画的な使用により、濃淡・にじみ・かすれなどの技法で表現します。その基礎を学びます。	東 西望	6	4/14~5/26	火 朝	24	材料費 500円 小皿2枚 習字道具一式 (墨汁は使いません)	
	おいしいパンづくり	オーブンを使って、パンづくりに挑戦します。いろいろな種類のパンを焼きましょう。	森本富士美	3	5/13 5/27 6/10	水 朝	24	材料費 2,000円(3回分) エプロン、三角巾、手ふき、 食器ふき、マスク	
	名作映画を観る	懐かしい名作映画(荒野のガンマン・紳士は金髪がお好き・雨に歌えば)を鑑賞します。	公民館職員	3	4/30 5/28 6/25	木 朝	無	申込不要	
	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~	プリザーブドフラワー&トロッケンゲシュテックの2種類のフラワーアレンジを体験できます。きれいな花が、心豊かで潤いのある毎日を、きっと届けてくれるでしょう。	中田 弘子	3	5/7 6/4 7/2	木 朝	20	材料費 4,500円	
催	健康ストレッチ講座	すっきりと気持ち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。	佐藤 晶子	5	5/1~5/29	金 朝	25	運動できる服、 ダンスシューズ、タオル、 飲み物	
	男の手料理	味付け・調理・盛り付けのポイントを学びます。初めての方でも大丈夫です。貴方も挑戦してみませんか。	岩倉 洋子	5	4/18~5/23	土 朝	20	材料費 3,000円(5回分) エプロン、三角巾、手ふき、 食器ふき、マスク	
	《高齢者講座》 生き生きライフ・アラカト	心豊かな生活と仲間づくり・生きがいをづくりのための講座です。笑いヨガ・健康の話・歌・映画・料理の話など、内容も豊富です。	徳洲会病院 ほか	5	4/23~5/21	木 朝	24	無料 対象者 60歳以上の方	
	《女性セミナー》 素敵に生きる	豊かな生き方、暮らし方で日々をおくるために、笑いヨガ・民謡・消費者トラブル・映画・料理の話など、生きる知恵を学びましょう。	岩本千恵子 ほか	5	5/19~6/16	火 朝	24	無料	
	《少年講座》 ガンバルマン教室	友だちと協力しながら、やきもの・科学遊び・囲碁・卓球・ダンス・英会話・料理・パソコンなどを楽しく学習します。	長崎市科学館 ほか	10	4/18~6/27	土 朝	20	材料費 1,000円 (粘土代 500円・ 親子料理代 500円)	
座	元気野菜づくり (生ごみリサイクル で土づくりに挑戦)	生ごみで土作りを行い、夏野菜(ミニトマト・きゅうり・なす・空心菜)と秋野菜(人参・大根)をプランターで育て収穫します。	横尾西部自治会 生ごみリサイクル部	14	4/16~11/19	木 朝	25	材料費 1,500円 (ボカシ代+苗代+テキスト代) テキストをお持ちの方はテキスト代不要	
	おはなしいっぱい	絵本の読み聞かせ・人形劇・季節に合わせた工作などを楽しみましょう。	子ども文庫 滑石の会	11	毎月 第1月曜日	月 朝	無	講座時間=10:00~12:00 対象=乳幼児と保護者 申込=不要	
	なめし本の広場	本の読み聞かせ・ペープサート・紙芝居・絵描き歌などの楽しい遊びを覚えましょう。	子ども文庫 滑石の会	12	毎月 第1土曜日	土 朝	無	講座時間=11:00~12:00 対象=小学生・幼児 申込=不要	
	子育てふれあい広場 (じいじと遊ぼう! ばあばと歌おう!)	地域の子ども大好きおじいちゃんやおばあちゃんと一緒に楽しい子育てをしていきましょう。	岩屋地区民協 のみなさん	11	毎月 第4月曜日	月 朝	無	講座時間=10:00~11:30 対象=1歳から就学前児と 保護者 申込=不要 12月のみ第3月曜日	
自主 成人 講座	長崎の魅力再発見	歴史の町長崎で、江戸時代から日本の夜明けの長崎の魅力を再発見します。外海地区の史跡も訪ねます。	東 秀信 ほか	7	4/15~6/10	水 朝	25	700円 (7回分)	現地研修(交通費等自己負担) (最少催行人員 10名)
	パソコン入門	パソコンを便利に使うためのワード基礎講座です。文字入力や簡単な編集などを学びましょう。	学習グループ マウス会	5	5/27~6/4	水~金 昼	14	3,000円 (5回分)	別途テキスト代 2,160円 (最少催行人員 10名)
	春の野草	道端の野草を観察し、野や山の散策を楽しみながら健康増進を図りましょう。	中村 哲男	5	4/17~5/15	金 朝	20	2,000円 (5回分)	(最少催行人員 15名)
	春の薬草	道端の薬草を観察し、野や山の散策を楽しみながら薬草の知識を学びましょう。	古野 節子	5	5/22~6/19	金 朝	20	2,000円 (5回分)	(最少催行人員 15名)
	思い出のメロディー	あなたの青春の一コマを飾った思い出の曲を、懐かしく思い浮かべながら歌ってみませんか。	沖崎 千蔵	5	5/2~5/30	土 朝	50	1,000円 (5回分)	(最少催行人員 20名)

地図・連絡先は3ページの下段をご覧ください。

※講師の敬称は省略させていただいております。

香 焼 公 民 館									
講座時間 朝 10:00～12:00 昼 14:00～16:00 夜 19:00～21:00									
	講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定 員	備 考	
主 催 講 座	《成人》 映画と時代を考える	映画は時代を反映します。なつかしい洋画や人権啓発映画を・・・映画の魅力を楽しんでください。(春と秋に3回ずつ計6回)	公民館職員	3	4/14 6/16 8/18	火 昼	なし	申込不要	
	《成人講座》 絵で見る長崎奉行所	絵図をもとに長崎奉行所やそのほか、唐人屋敷、出島その他の役所を通じて、江戸時代の長崎を探る。	村崎 春樹	4	4/21 5/12、26 6/9	火 昼	15	申込期間 4/4～4/15 電話又は直接来館	
	《成人》 知って楽しむ春の園芸	園芸を手軽に楽しむために、プランターや寄せ植えの体験ができる講座です。	福見 千松	3	4/23 5/21 6/18	木 昼	15	申込期間 4/4～4/15 電話又は直接来館 材料費自己負担 3回で1000円	
	《成人》 蛍を見に行こう	鹿尾川上流の闇夜に輝く幼虫的な明かりで初夏を堪能しましょう。	小川 保徳	1	6/5	金 夜	30	申込期間 5/1～5/23 電話又は直接来館	
	《成人》 いきを合わせてまんじゅう作り	親子で力を合わせ、昔から水神さまに供えられたまんじゅうを作ります。	恵の会	1	6/6	土 朝	15組	申込期間 5/1～5/23 材料費自己負担 1組:500円 電話又は直接来館	
	《成人》 おいしいパン作り	天然酵母を使ったパン作り。 ①ナンカレー ②モーレ ③エッグパンズ を3日間で作る、楽しい教室です。	江村 洋子	3	5/16 5/30 6/13	土 朝	16	申込期間 4/11～5/9 材料費自己負担 3回で1800円 電話又は直接来館	
	《青少年》 子ども映画館	アニメ映画を上映。まんが日本昔ばなしシリーズをととも楽しんでいます。映画って・・・とてますばらしいです。	公民館職員	3	4/25 6/27 8/22	土 朝	なし	申込不要	
	《青少年》 子どもいけばなクラブ	小原流いけばなの基本を学びます。	武次千津子	7	5月～ 12月	土 朝	15	申込期間 4/17～5/16 材料費自己負担 1回500円 電話又は直接来館	
	《青少年》 子ども折り紙クラブ	いろいろなモノを楽しく折り紙にしよう。	浜田 勇	6	7月～ 12月	土 朝	15	申込期間 6/17～7/10 電話又は直接来館 参加料:1回50円	
《青少年》 平和の映画会	戦争や原水爆を通して平和を考える。	公民館職員	1	8/1	土 朝	なし	申込不要		

外 海 公 民 館										
講座時間 朝9:30～12:00 昼13:30～17:00 ※往復ハガキ、窓口及び電話にて受付										
	講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定 員	備 考		
主 催 講 座	外海の自然と歴史文化を訪ねる	外海地区に残る自然と歴史文化遺産についてガイドのお話を聞きながら、訪ね歩きます。 ①県民の森シャクナゲ林散策②神浦の歴史街中散策 ③池島散策④黒崎地区キリスト教関連遺産を訪ねる	①ながさき原民の森 インタープリター会 ②神浦ボランティア ガイドの会 ③池島活性化会議 ④松川隆浩	4	① 4/25 ② 5/9 ③ 5/29 ④ 6/13	①土 ②土 ③金 ④土	①朝 ②朝 ③朝・昼 ④朝	15	①県民の森集合 ②外海公民館集合 ③外海公民館集合 (昼食及びフェリー料金必要) ④黒崎地区公民館集合 ※悪天候の場合、中止することもあります。	
	郷土料理体験	ヴォスロール村のハーブを使った家庭料理を体験調理し、試食します。	日宇スギノ	1	5/22	金 朝	10	材料費500円		
	世界遺産申請と外海	「長崎の教会群とキリスト教関連遺産」の世界遺産申請についての現状と外海地区の整備計画について推進室担当者からお話を聞きます。	長崎市世界遺産推進室職員	1	5/23	土 昼	20			
	パソコン教室 (初級者向け)	パソコン初めての方や初級者向け講座です。ワードで簡単な文書を作ることを目標にします。	公民館職員	5	① 6/1 ② 6/8 ③ 6/15 ④ 6/22 ⑤ 6/29	月 昼	4			
	子ども絵本教室	地域で活動されている読書ボランティアグループの皆さんによる絵本の紹介と読み語りです。	読書ボランティアグループ こころクラブ	1	6/26	金 朝	15	会場 まどか保育園 神浦地区の保育園で開催いたしますが、どなたでも参加できます。		
	伝統文化の継承① 「まゆ玉飾り」作り	小正月や節句などに、縁起物として飾られていたまゆ玉を作ります。講師は、外海地区でまゆ玉作りを通して地域活性化に取り組もうとされています。	日宇みや子	1	6/27	土 朝	15	材料費500円		
	《高齢者講座》 あらかぶ大学①	事故や事件の被害者にならないために気を付けることを学びます。	公民館職員	1	7/6	月 昼	15			
	名画鑑賞会	懐かしい名画を鑑賞します。	公民館職員	5	第2土	土 昼	15	開催時間 14:00～16:00 ※ 4/11、5/9、6/13、7/11、8/8に実施します。		
	《青少年講座》 土曜クラブ 合唱を中心に	合唱などを通して楽しい仲間づくりや地域の人々とのふれあいをめざします。	本多 桃代 ほか	7	第1・3土	土 朝	15	合唱だけでなく歌遊びなどを取り上げる予定です。 ※ 4/18、5/2、5/16、6/6、6/20、7/4、7/18に実施します。		

野 母 崎 文 化 セ ン タ ー									
	講座名	内 容	講 師	回数	期 間・曜日・時間	定 員	備 考		
主 催 講 座	たかはまさるく ～春のみさき道を歩く～	ふるさとに伝わる歴史を学びながら春の野山を散策する。高浜公民館→弁天山→野々串→以下宿→高浜公民館	公民館職員	1	5/17 日 8:30～12:00	20	健康な方、歩きやすい服装、靴で参加 申込: 高浜地区公民館 (TEL894-2001・fax894-2219)		
	緑や花のある暮らし	季節の花や植物を使って様々なアレンジを学びます。5月・苔、7月・多肉植物	安達 民子	2	5/12 7/7 火 夜	15	秋・冬も予定 申込: 脇柳地区公民館(各回ごと) (TEL893-0137・fax893-1471)		
	大人のスケッチ ～水彩画をはじめよう～	波の音を聞きながらゆっくりとした気持ちで、淡い色彩やにじみ、ぼかしを生かした柔らかな絵を描きましょう	菅原 真希	3	5/7 6/4 7/2 木 朝	10	場所: 脇柳海水浴場 リップル 申込: 脇柳地区公民館(各回ごと) (TEL893-0137・fax893-1471)		

地図・連絡先は4ページの下段をご覧ください。

※講師の敬称は省略させていただいております。

三 和 公 民 館										
講座時間 朝10:00~12:00 昼13:30~15:30 申込方法=往復はがき・窓口(はがき持参) 申込多数の場合は抽選										
講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定 員	備 考			
ルーシーダットン (タイ式古式ヨガ)	誰でも無理なくできる健康法です。ゆったりとした時間を一緒に過ごしましょう。	川原 みき	5	6/16~ 7/14	火 昼	20	・体操が出来る服装、マット、タオル			
健 康 体 操	気持ちよく身体を動かしてみませんか? ストレッチ、筋力トレーニング等、元気に楽しくリフレッシュしましょう。	高比良 順子	8	4/15~ 6/17	水 昼	30	・体操が出来る服装、運動靴、長いタオル、マット			
お菓子づくり教室	身近な材料を使って、おいしくて愛情いっぱいなお菓子をつくりましょう。	高比良 依子	4	4/30~ 6/11	木 朝	20	・材料費2,000円(4回分) ・エプロン、三角巾、手持持参			
スマートフォン教 室 A	らくらくスマートフォンの基本操作・メールの送受信・カメラ機能等、基本的な使い方を楽しく体験できます。(午前と午後は同じ内容です)	N T T ドコモ九州支社ケータイ安全教室インストラクター	2	7/9~ 7/10	木 朝	20	・2日連続して参加できる方。 ・スマートフォンは公民館で準備。 ・午前か午後を選択して、受講申込してください。 ・申込締切=6/30(火)			
スマートフォン教 室 B										
名 作 映 画 会	昔懐かしい名作映画を上映する予定です。	公民館職員	4	4/23 5/21 6/18 7/16	木 昼	30	・申込不要 ・公民館2階視聴覚室			
水 彩 画 教 室	身近にある美しいと感じたもの、おもしろいと感じたものを絵具で描いてみましょう。	濱崎 彰	5	4/17~ 5/15	金 朝	25	・講座使用の諸道具及び材料は、各自で準備(詳細は別紙チラシ)			
いきいき健康学	心も身体も健康でいきいき過ごすために、様々な疾患に関する知識や治療方法、日常生活の注意などについて、市民病院の専門医をはじめとする方々から学びます。	市民病院の 専門医ほか	4	4/24 5/29 6/26 7/24	金 昼	30	・各回ごとに、窓口あるいは電話、FAXで申込ください。 ・申込締切①4/17(金) ②5/22(金) ③6/19(金) ④7/17(金)			
囲碁教室(子ども)	囲碁の基本を学び、対戦をとおして囲碁のもつ楽しさと勝負の厳しさを学びます。合わせて、礼儀を学んで、仲間づくりをします。	深堀 暢師	8	5/9~ 9/19	土 (8月は休 み) 朝	20	対象:小学校1~6年生男女児童 ・申込締切=4/30(木)			
講座名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定 員	受講料	備 考		
薬 草 で 健 康	野山を探索して薬草についての基本を学び、自分や家族の健康管理に役立てましょう。	古野 節子	5	4/21~ 5/26	火 朝	20	2,000円 (5回分)	・現地研修有 (交通費自己負担)		
絵 手 紙 教 室	いろいろな物を素材に、手軽でぬくもりのある絵手紙へ気軽に取り組んでみましょう。日記の感覚で・・・	濱崎 彰	5	5/22~ 7/17	金 朝	20	2,000円 (5回分)	・講座使用の諸道具及び材料は、各自で準備 (詳細は別紙チラシ)		

琴 海 文 化 セ ン タ ー										
講座名	内 容	講 師	回数	日 時	曜 時	定 員	備 考			
《琴海南部文化センター 出前講座》 生き生きさわやか塾	身近な学習の場として開設します。内容は、5月『手話講座①~③』、6月『手話講座④~⑤』	長崎手話 サークル ほか	5	5/12、19 5/26 6/2、9	火 昼	30	講座時間 13:30~15:30 会場 琴海南部文化センター			
《琴海南部文化センター 出前講座》 子育て 響育塾	子育てを親子と共に学ぶ場として開設します。内容は、5月『親子で遊ぼう』、6月『親子で絵本を楽しもう』、7月『子どもの救急を学ぼう』	末岡 美保 ほか	3	5/14 6/30 7/14	木 火 火 朝	なし	講座時間 10:00~11:30 会場 琴海南部文化センター			
《琴海さざなみ会館 出前講座》 暮らし生き生き琴海塾	身近な学習の場として開設します。内容は、5月『健康だよ 身体編』、6月『世界遺産に向けての取組』、7月『とっさの救急法』	県レク協会 ほか	3	5/20 6/22 7/21	水 火 月 昼	なし	講座時間 13:30~15:00 会場 琴海さざなみ会館			
《高齢者講座》 琴海ふれあい夢大衆	生活に役立つ一般教養や知識等を学びます。内容は、5月『今日をより豊かに生きるために』、6月『食品の安全・安心』、7月『エンディングノート』の作成』、8月『映画鑑賞会』	塩屋 秀見 ほか	4	5/22 6/18 7/16 8/20	金 木 木 朝	なし	講座時間 10:00~12:00 5/22(金)は琴海キラリ女性塾と合同開催			
《女性講座》 琴海キラリ女性塾	生活に潤いを与える学習の場として開設します。内容は、5月『今日をより豊かに生きるために』、6月『アロマセラピー講座』、7月『アートフラワー講座』、8月『紅茶講座』	塩屋 秀見 ほか	4	5/22 6/5 7/3 8/21	金 朝	なし 30 20 30	講座時間 10:00~12:00 材料費が必要な回があります 詳細はお問合せください。			

地図・連絡先は5ページの下段をご覧ください。

## 公民館講座の申し込みについて

※特定のない講座については次の方法で申し込みをしてください。

- 申込期間 平成27年3月1日(日)~3月31日(火) (3月31日消印有効)  
窓口でのお申し込みは、休館日をご確認のうえ、ご来館ください。
- 決定通知 申し込み多数の場合は抽選を行い、結果は申し込まれた方全員に『はがき』でお知らせします。  
抽選は公平に実施されますが、抽選方法等の詳細は各公民館へお問い合わせください。
- 主催講座と自主成人講座について
  - 「主催講座」の受講料は無料ですが、材料費や交通費・入館料の実費が必要となります。
  - 「主催講座」「自主成人講座」ともに講座は「ながさき県民大学連携講座」(市民優先)です。
  - 「自主成人講座」は、開設までのお世話を公民館が行う市民による「自主講座」となります。
  - 「自主成人講座」の費用は、公民館が部屋の使用料、冷暖房料を負担しますが、材料費・交通費等の実費のほか受講料(講師への謝礼)が受講者の負担となります。(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。)
  - 欠席や途中キャンセルによる料金の返納はできません。
  - 連続講座は、全回出席を原則とします。
- 問い合わせ 講座内容は、各公民館備え付けの「学習計画表」(チラシ)でご確認ください。  
また、ホームページ「長崎市のホームページ」でもご覧になれます。  
(<http://www.city.nagasaki.lg.jp>)
- 申込方法 一つの講座ごとに、1枚の『往復はがき』で、それぞれの公民館あてにお申し込みください。  
(公民館で直接申し込む時は、決定通知用として『はがき』をご持参ください。)

【往復はがきをご利用の場合】

往信用表面	返信用裏面(公民館記入)
52 往信	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> 長崎市〇〇公民館 御中
	長崎市〇〇町〇番〇号 ※決定通知用です

返信用表面	往信用裏面
52 返信	長崎市〇〇町〇番〇号 (あなたのお名前)様
	1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.性別・年齢 4.郵便番号・住所 5.電話番号