

—学んで生かすまちづくり—

平成28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きます。

## 中央公民館

中央公民館は市民会館、市民体育館、男女共同参画推進センターとともに、管理・運営に民間事業者等の能力や技術、経験等を活用し、市民サービスの向上を図るため、平成28年4月1日から指定管理者制度を導入します。

平成28年度春の公民館講座については、改めて4月以降、広報ながさきなどを通してご案内いたします。今季は応募の時期が例年より遅くなり、大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解いただきますようお願いいたします。



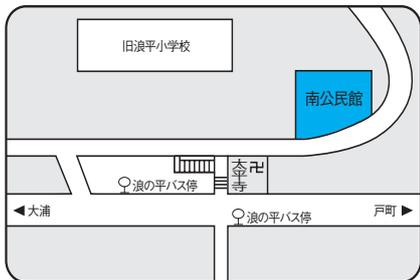
**長崎市中央公民館**  
☎(825)1948 FAX(820)2605  
〒850-0874 長崎市魚の町5番1号(市民会館内)



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



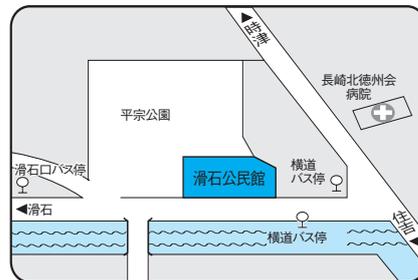
**長崎市西公民館**  
☎(861)5919 FAX(861)5926  
〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号(三菱電機裏)



**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)



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



**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)



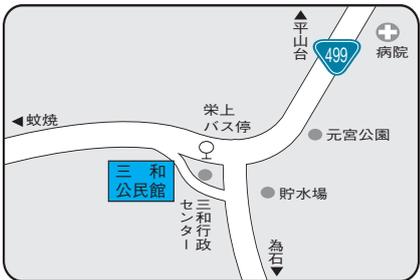
**長崎市香焼公民館**  
☎(871)5213 FAX(871)5213  
〒851-0310 長崎市香焼町501番地2



**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



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



**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



**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



※ 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					
主 催 講 座	男性食づくり体験教室 (初心者向け) ～自分で食事をつくるために～		いざというときの食事に役立つ、ご飯の炊き方や味噌汁のつくり方などの基礎を体験します。	川端 秀美	3	4/11 5/9 6/13	月 朝	20	材料費 2,000円(3回分)				
	タブレット教室		タブレットの基本的な機能や操作について体験を通して学びます。	NTTドコモ スマホ・ケータイ 安全教室	1	4/11	月 昼	15	タブレットは公民館で準備します。(最少催行人数10人)				
	世界の料理を 楽しもう	イタリア料理	身近な食材を使って、本場のおいしいイタリア料理の作り方を学び、イタリアの食文化にふれます。	今道 康弘	2	4/18 5/16	月 朝	20	材料費 1,800円(2回分)				
		中華料理	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。	黄 郁卿	2	4/12 5/10	火 朝	20	材料費 1,600円(2回分)				
	歴史探訪 ～長崎街道を歩く 矢上から長崎まで～		矢上から長崎街道の起点とされる桜馬場まで、江戸期の道と明治道をたどりながら、往時の歴史と文化を学びます。	織田 武人	4	4/12,26 5/10,24	火 朝	30	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				
	登山の初歩 ～春の自然を満喫!～		服装や心構え等登山の初歩から学び、山登りの魅力にふれ、春の自然を満喫しながら楽しく登ります。	杉山 義昭	4	4/13,27 5/11,25	水 朝昼	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				
	さわやかウォーキング		自然豊かな東部地区を歩いて健康な体をつくりましょう。	長崎市 ロードウォーク サポーター	3	4/28 5/12 6/2	木 朝	20	水分補給用ドリンク、タオル、着替え、天候によっては雨具等持参				
	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	5/19 6/16	木 朝	24	講座時間 9:30～11:30 時間延長の可能性あり 材料費 1,200円(2回分)				
	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	4/22 5/6,20	金 朝	25	現地研修 交通費は自己負担				
	はじめてみませんか英会話		初歩の英会話を楽しく学び、気軽に英会話ができるようになります。	ヤマック・パスカル	4	5/13,20,27 6/3	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	4/16,23,30	土 朝	6	3回とも現地研修 場所:現川土籠窯 材料費 3,000円(3回分) ※3回とも受講できる方				
	《高齢者講座》	元気かばい! 2016	元気アップ体操を中心に、楽しい歌や豊かな生活を送るための話など盛りたくさんあります。	篠原 教子 ほか	8	4/20,27 5/18,25 6/1,8,15,22	水 昼	45	「元気アップ体操」は運動できる服装				
	《女性講座》	きれい女子の [メリカ]と[ベジタン]づくり	野菜をたっぷり入れたランチとドリンクをつくります。	加藤 奈美	3	4/26 5/31 6/28	火 朝	20	材料費 1,500円				
		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。)で新陳代謝をよくなり、心と体を癒します。	寺田 幸子	2	4/26 5/17	火 昼	25	運動できる服装				
	《子ども講座》	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、工作など親子でも楽しめます。	小柳 喜代 ほか	4	4/16 5/21 6/18 7/16	土 朝	なし	10:30～11:30 幼児(保護者)など、参加自由				
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。 親子の参加大歓迎!	松島 和夫	4	4/30 5/28 6/25 7/9	土 朝	25	保護者の参加可 対象:小学3年生～中学1年生 ※電話又は窓口受付					
楽しい科学教室 ～身近な草花に親しもう～		身近にある野の草の名前を知り、草花と友達になろう。	宮崎 勉	1	5/7	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					
にこせふれあい広場		竹トンボや紙とコーキ、ブンブンごまなどを作って楽しく遊びます。	松尾 七郎治 ほか	1	6/18	土 朝	30	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					
《家庭教育学級》 子育て広場 ～子育てを楽しもう!～	子育て中の悩みや不安を少しでもなくして、楽しく子育てしよう!	原口 光美 ほか	8	4/14,28 5/12,26 6/9,23 7/7,21	木 朝	親子 16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						
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	6	偶数月の 第2土曜日	土 昼	なし	※申込み不要					
	《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	10	第2金曜日	金 朝	なし	11:00～11:30 幼児(保護者)など、参加自由 ※4月・11月休み					
	《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	11	第3土曜日	土 昼	なし	幼児・小学生(保護者)など、参加自由 ※申込み不要 ※8月休み					
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を楽しもう ～春・夏～		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	4/25 5/23 6/27	月 朝	16	1,600円 (3回分)	材料費1,800円 (3回分)			
	健康サロン「にこにこ倶楽部」		お手玉遊びや足の運動、タブレットにふれたりして、脳を活性化させ心身のリフレッシュを図ります。	もってこい長崎 レクリエーション グループ お手玉の会	10	4/21 5/19 6/2,16,30 7/7,21 8/4,18 9/1	木 昼	10	3,000円 (10回分)	タブレットやその他の 材料費は受講料に 含まれています。 (最少催行人数5人)			
	日常で使う筆文字 ～筆文字がもっと綺麗になりたい 集まれ!～		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、暑中見舞いなどが書けるように学習してみませんか。	西川 秀鳳	5	5/12,19,26 6/2,9	木 夜	15	2,000円 (5回分)	講座時間 18:30～20:30 準備品:大小筆、下敷き、 砚または墨を入れる皿			
	ゆうこ先生の楽しいパン教室		初心者でも焼けるパンづくりの基礎を学んで、ワイワイ語り合いながら、いろいろなパン作りに挑戦します。	山口 裕子	4	5/13,27 6/10,24	金 朝	25	1,500円 (4回分)	講座時間 9:30～12:30 材料費 1,640円(4回分) エプロン、三角巾、 手拭き持参			
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暑中見舞いのはがきができるようになります。	浜都 貞子	6	4/15,22 5/20,27 6/3,10	金 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 ※応募時にテキスト (Word2007) 所有の有無をお知らせください。				

地図・連絡先は1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。

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	
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	4/15~7/1	金	昼	20	※4/29、5/13は休講 ハガキにラックギターの有無を明記。	
エクセルでチラシを作ろう	エクセルを使ってオリジナルのチラシを作成します。	支援ボランティア	2	5/31 6/7	火	朝	14	文字入力可能な方が対象です。	
朝のスマートフォン入門	らくらくスマートフォンの基本操作を体験します。	NTTドコモ九州支社 ケータイ教室 インストラクター	1	5/13	金	朝	20	朝も昼も同じ内容です。どちらかを申し込んでください。端末は準備します。	
昼のスマートフォン入門						昼	20		
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体験します。	NTTドコモ九州支社 ケータイ教室 インストラクター	1	4/22	金	朝	15	(A)も(B)も同じ内容です。どちらかを申し込んでください。端末は準備します。	
タブレット体験教室(B)						昼	15		
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	5/11~6/15	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。	
今でしょ 長崎	第1回「砂糖文化と長崎街道」～長崎街道シガールロード～砂糖と長崎の深い結びつきについて学びましょう。	岩永 徳二 (岩永梅寿軒)	1	4/16	土	朝	30	各回ごとに電話申込 申込順に決定	
	第2回「長崎の未来が変わります」～九州新幹線西九州ルート(長崎ルート)について～どんなルートで長崎駅まで来るのかわかっていますか。	長崎県新幹線・ 総合交通対策課他	1	5/14	土	朝	30	各回ごとに電話申込 申込順に決定	
	第3回「池島について学ぼう」～池島の過去・現在・未来～炭鉱関連施設等の映像や写真も見る事ができます。	公民館職員他	1	5/28	土	朝	30	各回ごとに電話申込 申込順に決定	
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つくりましょう。今回のメニューは、角煮、角煮まんの皮、あおさのみそ汁の3品です。	西部ガススタッフ	1	5/17	火	朝	20	材料費500円 講座時間 10:30～12:30	
初歩からの中国語	これから中国語を学んでみたいと考えている初心者を対象とした講座です。基礎・基本からやさしく指導いたします。	梁 瑜	6	5/12~6/16	木	昼	20	教材は講師が準備します。	
手話を学ぼう	初心者の方を対象とした講座です。長崎県ろうあ協会発行の「よくこそ手話の世界へ」をテキストとして使用します。	長崎県ろうあ協会	4	5/18~6/8	水	昼	20	ハガキにテキストの有無を明記。 無い方は972円が必要です。	
《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	4/23~5/28	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、懐かしの名作映画を見たりしながら、これからの健康づくりなどについて学びましょう。	市民病院医師他	10	4/12~6/21	火	昼	25	60歳以上 笑いヨガや健康体操の時は運動ができる服装、飲み物を準備してください。 ※5/3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、「空飛ぶライオン」(佐野洋子/作・絵 講談社)、「かたあしだちのエルフ」(おのきがく/文・絵 ポプラ社)の2冊の絵本を教材として使用します。	長井 ありさ	6	5/6~6/10	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円が必要です。	
《青少年講座》 子ども映画会	世界名作アニメ、日本昔話などのアニメ映画を上映します。大人の人と一緒にどうぞ。	公民館職員	4	4/2 5/7 6/4 7/2	土	朝	30	上映時間 10:00～11:30 申込は不要、当日公民館へ	
《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	4/16~6/4	土	昼	20	講座時間 13:30～15:00 電話申込順に決定	
年間講座	《家庭教育学級》 おはなしのへや ～絵本で子どもとふれあい～	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、乳幼児と保護者(祖父母でも可)が対象です。	読み語り支援 ボランティア	毎月 1回	4/19 5/17 6/21 7/19 8/23	火	朝	10組	講座時間 10:30～11:30 毎月第3火曜日 ※8月は第4火曜日 電話申込
	《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、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) ※別途募集
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	受講料	備 考
絵手紙を始めよう	身近な素材を題材にして、絵手紙を描きます。基本からしっかり学べますので、この機会に始めてみませんか。 ※詳細は館内のチラシ及びホームページをご覧ください。	濱崎 彰	5	6/3,6/17, 7/1,7/15, 7/29	隔週金	朝	20	2,000円 (5回分)	材料費各自負担 画材道具は購入可能 (画材店来館)
つるでカゴ作り	つる(葛)を使って、素材で実用的な小型の野菜カゴを作ります。三日連続の講座です。剪定ばさみ、はさみ、ゴミ袋(大)、パスタオル、メジャー、洗濯ばさみ(大)、500mlペットボトルを準備してください。	永留 正二	3	4/12 4/13 4/14	火 水 木	朝	20	1,200円 (3回分)	材料費800円
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体操などで、心も体もリフレッシュしましょう。	松山 眞理子	10	4/13~6/29	水	昼	25	3,000円 (10回分)	※5/4、5/25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。ブールズ、ルンバ、マンボ、ジリバ、ワルツ全てを初歩から学びましょう。	川島 義輔	10	4/13~6/22	水	朝	20	3,000円 (10回分)	※5/4は休講 動きやすい服装と室内運動靴 最少催行人員5人
歴史文化探訪	～古地図めぐり～ ①稲佐周辺を歩く ②六カ町・出島を歩く ③新地・丸山・寺町歩き ④長崎村を歩く ⑤町家から古みちへ ⑥浦上街道歩き	船津 義海	6	4/14~5/26	木	朝	30	1,600円 (6回分)	※5/5は休講 現地研修(交通費自己負担)
はじめてのパソコン ～ワード入門～	パソコンを初めて使う方対象とした入門講座で、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。テキストとして『よくわかる『初心者のためのWord2007』』(FOM社)を使用します。	三浦 孝子	5	4/20~5/25	水	朝	14	2,900円 (5回分)	※5/4は休講 ハガキにテキストの有無を明記。無い方は1,296円が必要です。
着物の着付け教室	着付けの初歩から、やさしく学ぶことができます。着物、長襦袢、下着(下)裾除、腰紐5本、伊達締2本、衿芯、帯(名古屋帯)、足袋、帯締、帯揚、タオル3枚、帯枕、日本タオル1枚が必要。	松本 寿枝	6	4/15~5/27	金	昼	15	2,400円 (6回分)	※4/29は休講 着物の有無をハガキに明記。着物のない方は貸し出します(有料)。
薬草でヘルシーライフ	春の野山を探索して、自生する薬草について1つ1つ丁寧に、その特徴や効用について説明します。今回は、「現川」、「甌尊」、「稲佐山」、「西山木場」を探索します。	古野 節子	4	4/15~5/13	金	朝	20	1,600円 (4回分)	※4/29は休講 現地研修(交通費自己負担) 館区外の方で受講できます。
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。	三浦 孝子	5	4/21~5/26	木	朝	14	2,900円 (5回分)	※5/5は休講 教材は講師が準備します。 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	5/20~6/10	金	朝	20	1,600円 (4回分)	教材費500円(4回分) 万年筆かボールペン(鉛筆可) 最少催行人員10人

地図・連絡先は1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。

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					
講 座 名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	備 考	
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。(長崎龍馬の道…南山手～新大工)	山口 広助 ほか	5	5/2～ 5/30	月	朝	35	・1回目は館内研修 ・2回目以降は館外研修	
カゴ編みと寄せ植えを楽しむ「春の園芸」	くずの蔓で作るカゴ編みや旬の植物の挿し木、寄せ植えを体験しながら楽しく学びます。	福見 千松	3	5/9 5/23 6/6	月	昼	25	・材料費1,000円(3回分) ※隔週開催	
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ちます。野菜をたっぷり食べましょう。	植田 美代子	5	5/10～ 6/7	火	朝	25	・材料費3,500円(5回分)	
初めてのタブレット 入門講座	初心者の方を対象に、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	6/16	木	朝	各15	・タブレットはNTTドコモで準備 (最少催行人数10人) ※AとBからご希望のコースを選んでお申込ください。A、Bとも同じ内容です。	
			1			昼			
南山手の文学館	2016年に没後100年を迎える夏目漱石の処女作「吾輩は猫である」を取り上げ、読み深めます。	上出 恵子	5	5/6～ 6/10	金	昼	30	※5/27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	12	4/13～ 7/6	水	朝	60	・60歳以上対象 現地研修あり (交通費自己負担) ※5/4は休み	
〈女性講座〉 家庭でできる おいしいパン作り	家庭で気軽にできるパンづくりを学び、楽しく語り合います。今回は、「トマトとオリーブのハーブピザ」「プチナッツ」「豆腐バーガー」を作ります。	山口 裕子	3	5/11 5/18 6/1	水	朝	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)。乳幼児の名前と年齢もご記入ください。 ※AとBからご希望のコースを選んでお申込ください。 A、Bとも同じ内容です。	
			3	5/14 6/11 7/9	土	朝	25		
〈青少年講座〉 ユミ先生と英語で遊ぼう	果物や野菜、数字などの英語をゲームしながら覚えましょう。最後に覚えた単語を使ってお買い物ゲームで楽しみましょう。	江副 友美	3	5/14 5/21 5/28	土	朝	小学生 20		
〈青少年講座〉 親子で楽しいお菓子づくり	「おばあちゃんのクッキー」「イチゴ大福」「りんごのヨーグルトケーキ」など、おいしいお菓子を作ります。	今里 恵	3	4/16 5/21 6/18	土	朝	小学生 親子 10組	・材料費1,800円(3回分) ※申込の際、参加する全員分の名前等をご記入ください。	
〈家庭教育講座〉 えほんのじかん	えほんの面白さを知り、親子でふれ合いながら、楽しいひと時を過ごしましょう。	公民館職員	3	5/12 6/9 7/7	木	朝	乳幼児 保護者	※申込不要 ※11:00～11:30	
〈特別講座〉 長崎歴史散歩もやま話	長崎市内の地名の由来などについて、講師自身の思いを添えて、おもしろおかしくひも解いていきます。	山口 広助	1	6/24	金	朝	50		
講 座 名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	受講料	備 考
パソコン教室 「エクセルに挑戦」	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、家計簿の作成に挑戦します。	川島 盟三	5	5/10～ 6/7	火	朝	13	3,100円 (5回分)	(最少催行人数8人) ・テキスト代 1,296円 ※申込の際、 テキストの 要・不要を書 いて下さい。
パソコン教室 「ワードの基礎を身に付けよう」	パソコンライフのまず一歩を踏み出しましょう。やさしい初歩の文書作成をします。表や図を入れて、分かりやすい文書を作成しましょう。最終日には、ワードアートやクリップアートを使って、楽しい暑中見舞いカードを作ります。	浜都 貞子	5	5/10～ 6/7	火	昼	13	3,100円 (5回分)	(最少催行人数8人) ・テキスト代 1,296円 ※申込の際、 テキストの 要・不要を書 いて下さい。
俳句を作ろう ～たのしく五・七・五～	日常の気持ちを、季語を入れた五・七・五で表現し、作品作りを楽しみます。初心者の方も楽しく学べます。	西 史紀	5	5/11～ 6/15	水	朝	20	1,000円 (5回分)	※5/25は休み。
絵図でさぐる長崎学	古い絵図をもとに長崎のまちを歩きながら往時の長崎を体験します。(座学2回、外歩き3回を予定)	村崎 春樹	5	5/19～ 6/16	木	朝	30	1,600円 (5回分)	(最少催行人数25人) ※2、4、5回は 館外研修。
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、野草と友達になりましょう。今回は、稲佐山、京泊、蜷茶屋～奥山、女の都、矢上方面一帯を散歩します。	中村 哲男	6	4/21～ 6/2	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 ※5/5は休み。
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	4/15～ 5/27	金	朝	40	1,400円 (6回分)	(最少催行人数35人) ※4/29は休み。
パソコン教室 「デジカメを楽しもう」	パソコンの基本操作ができる方を対象にしたデジカメ講座です。上手な写真の撮り方、パソコンを使った写真の編集・加工、フォトムービーの作成、簡単な動画の編集やDVD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	5/14～ 6/11	土	昼	13	3,100円 (5回分)	(最少催行人数8人) ・デジカメは 各自持参 ・テキスト代 200円

地図・連絡先は1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。

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。)			
主 催 講 座	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	備 考				
	はじめての英会話	初心者が初歩の英語を使いゲームや歌を楽しみながら英語を学ぶ内容です。	久留生 真弓	5	4/19~5/31	火	昼	25	※5/3,10は休み				
	スコット先生と気軽に英会話	スコット先生と気軽に、日常英会話を楽しみましょう。	スコットウインスタンリー	5	5/17~6/14	火	夜	25					
	長崎歴史探訪《火》	長崎の昔を今に語る史跡を訪ね歩きながら、歴史の秘話に耳を傾けましょう。長崎の魅力が倍増すること間違いなしです。今回は、北公民館から浦上街道(住吉~大橋~茂里町~西坂公園)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	5/10~5/31	火	昼	30	(火)《金》は同じ内容ですので、どちらかを選び応募してください。初回は北公民館集合、あとはそれぞれの場所へ集合となります。※現地研修(交通費等自己負担)				
	長崎歴史探訪《金》			4	5/13~6/3	金	昼	30					
	ゼロからの中国語	中国語のイロハから始めて、簡単なコミュニケーションがとれることを目指します。たくさん声をだして楽しく学びましょう。	笹田 和子	5	4/20~5/25	水	朝	25	※5/4は休み				
	笑顔いっぱい!パン&スイーツ教室	おいしいパンとスイーツを作って、家中を笑顔いっぱいにしてみませんか。男性も大歓迎です。	宮崎 陽子	4	5/11~6/1	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(4回分)				
	デジタルカメラ活用術!	デジタルカメラの機能を活用して、さらに美しい写真撮影に挑みます。今回は屋外での撮影も計画しています。	前波 政昭	5	5/12~6/9	木	昼	22	※デジタルカメラ持参、プリント代200円 現地研修あり(写真撮影)				
	なるほど!おもしろ学校	これまで学校などで学んだり経験したことを、違う視点・多面的な見方や最新の情報等に「見たり聞いたり触れたり」することで、「なるほど、そうだったのか!」と思わず驚嘆するおもしろ満載の講座です。	矢野 香ほか	5	5/20~6/17	金	朝	40	毎回それぞれの専門家が、国語・理科・英語・数学・社会に関連した内容をお話します。				
	《朝》基礎から学ぶ!スマホ教室	スマートフォンを始めようと思っている方、または一度体験してみたいと思っている方を対象とした初級講座です。スマートフォンの機能や基本操作などを学びます。	NTTドコモケータイ教室インストラクター	1	5/20	金	朝	20	《朝》《昼》とも同じ内容ですので、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》基礎から学ぶ!スマホ教室			1		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	5/7~6/4	土	朝	60						
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します。	済生会長崎病院の専門スタッフ	4	4/16~7/16 毎月第3土曜日		昼	60						
(高齢者教室)公民大	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。	鷹野 恵一ほか	6	5/24~6/28	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、講師の話を聴き、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	5/19~6/23	木	朝	20	0歳~5歳くらいの子の保護者が対象。託児あり(無料) ※おやつ作り材料費300円 講座時間10:30~12:00					
年間	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	6	奇数月第3水曜日(5,7,9,11,1,3月)		昼	先着70	北公民館視聴覚室 申込不要				
講	(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 ※5,9,12,2月は休み 申込不要				
座	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ひとたちと楽しみ、ふれあいを深めます。(講座時間9:30~11:30 ※4,8,1月は休み)	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		朝	定員なし	小中学生が対象。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。				
	(読み語り教室)チトビーお話のへや	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		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			
	ようこそクレイクラフト教室へ	クレイ(粘土)で作るやさしいアートフラワーです。あなただけの作品を作って自分へのご褒美に、またはプレゼントにいかがですか。	鶴見 栄子	6	5/18~6/22	水	朝	20	2,400円(6回分)	材料代2,500円(最少催行人数15人)			
	がんばらば!パソコン	基本操作ができる方を対象にしたエクセルの講座です。エクセルによる簡単な計算方法を学びます。	北公民館「パソコン金曜クラブ」	6	4/20~6/1	水	朝	14	3,500円(6回分)	テキスト代1,000円(最少催行人数8人) ※5/4は休み			
	切り絵の世界	日本の美を和紙で表現し、幽玄な切り絵の世界を体験してみませんか。初めての方も気軽に基礎から学べます。	松本 和昭	8	5/11~6/29	水	昼	24	2,700円(8回分)	材料代一式1,000円(アートナイフ、カッティングマット、黒色切り絵用紙、下絵用紙、のりなどを含む) (最少催行人数15人)			
	ペン習字にチャレンジ	日常生活の中で役立つペン習字の基礎を楽しく学べます。この機会にペン習字を始めてみてはいかがでしょうか。	山口 天水	6	5/12~6/16	木	朝	20	2,400円(6回分)	筆ペン、ボールペンなど(最少催行人数15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な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。(会場:長崎ラッキーボウル)	荒木 康仁	6	4/21~6/2	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。 ※講座時間14:30~16:30 ※5/5は休み			
	楽しいフォークダンス	年齢を問わず誰でも踊れるフォークダンスをやさしく指導します。仲間と楽しく軽快に踊ってみませんか。	猪股 譲二	5	4/15~5/20	金	朝	30	1,400円(5回分)	運動しやすい服装、室内シューズ、飲み物(最少催行人数20人) ※4/29は休み			
	スッキリ運動	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	5/27~7/15	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・バスケットボール・飲み物持参			
	みんなで歌おう♪	昔なつかしい心に残る思い出の歌を、楽しく爽やかに歌ってみませんか。	色摩 妍翠	8	4/22~6/17	金	昼	90	720円(8回分)	テキスト代900円 ※4/29は休み			

地図・連絡先は1ページをご覧ください。

※ 講師の敬称は省略させていただきます。

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 催 講 座	やきもの事始め	やきもの作りの初歩を楽しく学びながら、世界にひとつだけの陶器を作ります。	倉田 二郎	5	4/15～5/27	月金	朝	25	材料費500円	
	楽しいガーデニング	実習を行いながら花や野菜の育て方を学びます。また、かご編みや山野草の寄せ植えも楽しめます。	福見 千松	5	4/19～6/21	火	昼	20	材料費1,500円 筆記用具 軍手 花バサミ エプロン レジ袋	
	写真の撮り方講座	1枚の写真は100行の記事に勝る。表情を生かすトリミング、ワイド、望遠、ズーム機能を効果的に。プロの報道写真家から楽しく学びます。	長崎新聞社	2	4/13 4/14	水木	朝	20	無料 一眼レフカメラ	
	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	4/28 5/26 6/23	木	朝	20	材料費5,000円	
	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。	岩倉 洋子	5	5/26～6/30	木	朝	20	材料費3,000円 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(カサブランカ・真昼の決闘・イースター・パレード)を鑑賞します。	公民館職員	3	4/28 5/26 6/23	木	昼	無	無料 申込不要	
	《高齢者講座》生き生きライフ・アラカルト	心豊かな生活と仲間づくり・生きがいづくりのための講座です。笑いヨガ・新聞社見学・健康づくり・映画・歌など内容も豊富です。	田中丸 美智子 ほか	5	4/14～5/19	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、料理・省エネの話・新聞記事の話題・笑いヨガ・民謡など素敵に生きる知恵を学びます。	岩本 千恵子 ほか	5	4/12～5/17	火	朝	24	材料費700円	
	《少年講座》陶芸教室	作陶、釉かけ、窯出しのやきものづくりのそれぞれの工程を体験し、陶芸の楽しさを味わいます。	学習グループ 四季の会	3	4/16 5/21 5/28	土	朝	20	材料費500円 小中学生	
	《少年講座》科学遊び	身近な材料を使った工作や実験を行います。	長崎市科学館	1	5/14	土	朝	20	無料 小学生	
年 間 講 座	《少年講座》親子でかんたんピザづくり	親子(大人と子ども)で力を合わせて、ピザづくりに挑戦します。	川原 みどり	1	6/11	土	朝	15組	材料費500円 小学生親子 エプロン 三角巾 手ふき 食器ふき マスク	
	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・ペーパーサート・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2 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	
自 主 成 人 講 座	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	
	講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	受講料 備考	
	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す。	学習グループ マウス会	5	6/29～7/5	月～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人)
	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	5	4/19～5/24	火	朝	24	2,000円 (5回分)	材料費700円 小皿2枚 習字道具一式(墨汁は使いません) (最少催行人員20人)
	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。	東 秀信 ほか	5	4/20～5/25	水	朝	25	500円 (5回分)	現地研修(交通費等自己負担) (最少催行人員10人)
	おいしいパンづくり	オーブンを使って、いろいろな種類のパンづくりに挑戦します。	森本 富士美	3	5/11 5/25 6/8	水	朝	24	1,200円 (3回分)	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 (最少催行人員20人)
	春の野草	野草を観察しながら野や山の散策を楽しみ、健康増進も図ります。	中村 哲男	5	4/15～5/20	金	朝	20	2,000円 (5回分)	(最少催行人員15人)
	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す。	佐藤 晶子	5	4/22～5/27	金	朝	25	2,000円 (5回分)	運動できる服、バスタオル、飲み物 (最少催行人員20人)
	春の薬草	野や山の散策を楽しみながら薬草を観察し、薬草の知識を学びます。	古野 節子	5	5/27～6/24	金	朝	20	2,000円 (5回分)	(最少催行人員15人)
	思い出のメロディー	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います。	沖崎 千藏	5	6/3～7/1	金	朝	50	1,000円 (5回分)	(最少催行人員20人)

地図・連絡先は1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。

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	4/19 6/21 8/23	火 昼	なし	申込不要	
	〈成人講座〉 市民病院提携健康講座	変形性関節症や骨粗鬆症などの運動器障害 「ロコモティブ症候群の話」	鳥巢 正明	1	6/10	金 朝	なし	申込期間 5/6~6/3 電話又は直接来館	
	〈成人〉 蛍を見に行こう	鹿尾川上流の闇夜に輝く幼想的な明かりで初夏を堪能しましょう。	小川 保徳	1	6/3	金 夜	30	申込期間 5/6~5/27 電話又は直接来館	
	〈成人〉 いきを合わせてまんじゅう作り	親と子で力を合わせ、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	6/11	土 朝	15組	申込期間 5/6~5/24 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プレツェル ②レーズンナッツパン ③バンド・カフェを3日間で作る、楽しい教室です。	江村 洋子	3	5/7 5/14 5/21	土 朝	16	申込期間 4/8~4/26 材料費自己負担 3回で1,800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ても楽しんでいます。映画って…とてもすばらしいです。	公民館職員	3	4/23 6/25 8/27	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	10	申込期間 4/15~5/20 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	10	申込期間 6/17~7/16 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	8/6	土 朝	なし	申込不要	
	〈青少年〉 In・伊王島 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ても楽しんでいます。映画って…とてもすばらしいです。	公民館職員	3	4/23 6/25 8/27	土 昼	なし	申込不要 会場:伊王島ふれあいランド	
皇 成 人 講 座	講 座 名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考	
〈成人講座〉 Kids・たいむ		子どもたちが楽しめるおもちゃや大人も参加できる企画を準備して、お待ちしております。	子育てサークル ベリベリ	12	4月~ 3月	水 朝	なし	申込不要	

外 海 公 民 館									
講座時間 朝 9:30 ~ 12:00 昼 13:30 ~ 15:30 (講座によって時間が変わるものがあります。) ※ 往復はがき、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	野草観察と試食	そとめ神浦川河川公園周辺の野草を観察し、食べられる野草を探して試食します。	宮崎 勉	1	4/9	土 朝	10	集合場所 外海公民館 材料費500円	
	外海の自然と歴史①	県民の森で春の自然観察会をします。	県民の森 インタープリターの会	1	4/15	金 朝	15	集合場所 県民の森	
	外海の自然と歴史②	池島炭鉱遺産を訪ねます。	近藤 秀美	1	4/22	金 朝昼	15	集合場所 西海市瀬戸港フェリーターミナル 昼食及びファミリー料金必要 自家用車の方は集合場所近くに有料駐車場あり ※集合場所を変更する場合があります。	
	外海の自然と歴史③	古い街並みが残る神浦地区を散策します。	神浦ボランティア ガイドの会	1	5/14	土 朝	15	集合場所 外海公民館	
	外海の自然と歴史④	出津教会と周辺の関連施設を訪ねます。	松川 隆治	1	5/20	金 朝	15	集合場所 外海歴史民俗資料館駐車場	
	外海の自然と歴史⑤	黒崎教会と松枯神社を中心に黒崎地区を散策します。	松川 隆治	1	5/27	金 朝	15	集合場所 黒崎地区公民館	
	伝統文化の継承①まゆ玉飾り作り	縁起物として飾られるまゆ玉飾りを作ります。	日宇 みや子	1	6/15	水 朝	15	材料費700円程度	
	絵本の会	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	6/17	金 朝	15	集合場所 外海まどか保育園 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。	
	シニアのための 軽スポーツ教室	バードゴルフ、ベタンク、ソフトハローなどの軽スポーツにチャレンジします。運動に親しむことを通して、健康づくりを目指します。	公民館職員	5	6月~7月	水 昼	15	(開催予定日) 6/1 6/8 6/15 6/22 6/29	
	初心者のためのパソコン教室① (ワード入門)	パソコンが初めての方や初級者向けの講座です。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	8	5月~7月	月 昼	5	(開催予定日) 5/23 5/30 6/6 6/13 6/20 6/27 7/4 7/11	
	タブレット教室	タブレットの基本操作を楽しく体験します。初めての方を優先します。	NTTドコモ九州支社 インストラクター	1	7/27	水 昼	15	タブレットは公民館で準備します。 最少催行人員10人	
	名画鑑賞会	懐かしい名画の鑑賞会です。	公民館職員	4	4月~7月 第2週	土 昼	15	(開催予定日) 4/9 5/14 6/11 7/9	
	《青少年講座》 神浦土曜クラブ	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 山脇 玲子	7	原則 第1~3週	土 朝	15	(開催予定日) 4/16 5/7 5/21 6/4 6/18 7/2 7/16	
《青少年講座》 黒崎土曜クラブ	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 山脇 玲子	4	原則 第4週	土 朝	15	(開催予定日) 4/23 5/28 6/25 7/23		

野 母 崎 文 化 セ ン タ ー									
	講 座 名	内 容	講 師	回数	期 間	曜 時	定員	備 考	
主 催 講 座	春のパソコン講座	パソコンの基礎とWindowsの基本的な操作を学ぶ。	公民館職員	8	5/11~ 6/29	水	14:00~ 16:00	8	申込:高浜地区公民館 (Tel.894-2001)
	春の高浜さるく	古里に伝わる歴史を学びながら春の野山を散策する。 【コース】高浜地区公民館→野々串→以下宿→高浜地区公民館	公民館職員	1	5/15	日	8:30~ 12:00	20	歩きやすい服装、靴で参加 申込:高浜地区公民館 (Tel.894-2001)
	野母の饅頭作り	昔から伝わる手作り饅頭の作り方を学ぶ。	大岡 征子	1	5/30	月	9:30~ 12:00	15	申込:野母地区公民館 (Tel.893-2663)
	あったかい手作り 木のスプーン	木を使ったスプーン作りの工程を学ぶ。	田川 文夫	1	5/12	木	10:00~ 12:00	10	申込:脇野地区公民館 (Tel.893-0137)
	レッツ、ゴー! ノルディック	ノルディックウォーキングの歩き方と効果を学び、ポールを使った歩き方を体験する。	柴田 けいこ	3	4/5 5/10 6/7	火	10:00~ 12:00	20	申込:脇野地区公民館 (Tel.893-0137)
	綿、麻素材で作る 簡単!普段着	洋裁の基礎を学び、スカート、パンツ、チュニックなどの普段着を作る。	小川 栄子	5	4/21 6/2 5/24 6/14 7/5	木 火	13:30~ 15:30	20	申込:脇野地区公民館 (Tel.893-0137)

地図・連絡先は1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。

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		
主 催 講 座	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、筋力トレーニングなどでリフレッシュしましょう。	高比良 順子	8	4/13~6/8	水 (毎週)	昼	40	・運動のできる服装と靴、マット、タオル ・申込締切=3/31(木)	
	水彩画教室	身近にあるものの中から、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	4/15~5/20	金 (毎週)	朝	25	・道具及び材料は、各自で準備 (詳細は別紙チラシ) ・申込締切=3/31(木)	
	お菓子づくり教室	身近で手軽な材料を使って、愛情いっぱいのおいしいお菓子をつくりましょう。	高比良 依子	4	4/28~6/9	木 (隔週)	朝	20	・材料費2,000円(4回分) ・エプロン、三角巾、手拭持参 ・申込締切=3/31(木)	
	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ヨガ健康法です。身も心もリフレッシュして、ゆったりとした時間を過ごしましょう。	川原 みき	5	6/15~7/13	水 (毎週)	昼	20	・運動のできる服装と靴、マット、タオル ・申込締切=5/31(火)	
	プリザーブドフラワー	保存できる花(プリザーブドフラワー)を用いて、行事に合わせた色々な作品を楽しみましょう。	松口 安	4	5/19~6/30	木 (隔週)	昼	30	・材料費5,000円(4回分の合計) ・毎回作品を持ち帰り ・申込締切=4/28(木)	
	名作映画会	懐かしい名作映画(洋画)を上映します。中高年の方には青春時代の思い出が蘇ってくることでしょ。	公民館職員	5	4/28 5/26 6/23 7/21 8/18	木 (月1回)	昼	20	・申込不要 ・三和公民館2階視聴覚室	
	いきいき健康学	病気に関する知識や治療法、日常生活の注意などについて市民病院の専門医等から学びましょう。	市民病院医師	4	4/21 5/27 6/24 7/29	4月は木他は金 (月1回)	昼	30	・毎回、窓口、または、電話、FAXで申込み。 (※はがき不要、当日参加可) ・申込締切 ①4/19(火) ②5/24(火) ③6/21(火) ④7/26(火)	
子ども囲碁教室	囲碁の基本と勝負の楽しさや厳しさを学びます。また、礼儀を身に着け、友達づくりをしましょう。	深堀 暢師	7	5/7~7/30	土 (隔週)	朝	20	・対策小学校~6年生男女児童 ・申込締切=4/28(木)		
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
	長崎歴史探訪	長崎には文化財や史跡がいっぱい。現地を散策し、歴史、文化に触れながら長崎再発見をしましょう。	山口 広助	3	4/8~4/22	金 (毎週)	昼	35	1,500円 (3回分)	・現地集合、現地研修 (※交通費自己負担) ・申込締切=3/25(金)
	薬草で健康	初夏の野山を散策しながら、自生の薬草の効用を学び、自分や家族の健康管理に役立てましょう。	古野 節子	5	4/26~5/31	火 (毎週)	朝	20	2,000円 (5回分)	・現地集合、現地研修 (※交通費自己負担) ・申込締切=3/31(木)
	絵手紙教室	いろいろなものを素材に、手軽でぬくもりのある絵手紙を作成。日記感覚で気軽に描いてみましょう。	濱崎 彰	5	5/27~7/22	金 (隔週)	朝	20	2,000円 (5回分)	・道具や材料は各自で準備 (詳細はチラシに掲載) ・申込締切=4/28(木)

琴 海 文 化 セ ン タ ー										
講座名	内 容	講 師	回数	期間	曜	時	定員	備 考		
主 催 講 座	《琴海南部文化センター出前講座》 活き生きさわやか塾	身近な学習の場として開設します。5月「男の料理教室①」、6月「男の料理教室②」、7月「認知症はこわい?こわくない?」	長崎市食生活改善推進協議会 琴海支部 ほか	3	5/24 6/28 7/12	火	朝	16 16 なし	講座時間 10:00~12:00 男の料理教室は材料費が必要です。 詳細はお問合せください。	
	《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。5月「親子遊び」、6月「こころを育む食事」、7月「こどもの病気を知る」	岸下 真希子 ほか	3	5/10 6/14 7/5	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》 暮らし活き生き琴海塾	身近な学習の場として開設します。5月「高齢者が安心して暮らせる地域を目指して」、6月「防災気象情報の利用・活用」、7月「よりよい介護を目指して」	福田 安秀 ほか	3	5/20 6/20 7/20	金 月 水	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。5月「みんな違って、みんないい」、6月「楽しく歌いましょう」、7月「食生活を見直そう」、8月「映画鑑賞会」	楠 達也 ほか	4	5/27 6/10 7/14 8/18	金 金 木 木	朝	なし	講座時間 10:00~12:00 5/27(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。5月「みんな違って、みんないい」、6月「ガーデニング講座」、7月「知っていますか?新しいゴミの出し方」、8月「はじめての手まりづくり」	楠 達也 ほか	4	5/27 6/3 7/8 8/5	金	朝	なし 30 なし 20	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1ページをご覧ください。

## 公民館講座の申し込みについて

※特定の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28年3月1日(火)~3月31日(木)** (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	返信用表面(公民館記入)
52 往信 長崎市〇〇公民館 御中	空白にしておいてください ※決定通知用です

返信用表面	往信用表面
52 返信 (あなたのお名前)	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

(注) 摩擦熱に反応して文字の判別がつかなくなる可能性があるため、「消せるボールペン」での  
はがきの記入はお控えください。