

【家庭生活】①

区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時		備考	
中央	つんの〜でこね! みんなの健康講座	長崎みなとメディカルセンター	4	4/13、5/11 6/8、7/13	土 朝	長崎みなとメディカルセンターと共催 医療や健康の話	
	自分を読み解く統計?学 〜九星気学の話	百枝 雅代	3	7/6〜7/20	土 夜	暦や運氣を読み解くための統計学 九星気学を学ぶ	
	こどもスマイルDAY 	長崎純心大学 こども教育保育学科	1	5/26	日 10:30〜 12:30	劇や歌・工作を楽しむ、親子ふれあいの時間 【材料費】100円(1人)	
	親子習字教室 	森崎 泰山	3	4/13〜4/27	土 朝	親子ペアで習字を学ぶ。大人1人の参加も可 【受講料】500円(1人・3回分)	
東	元気がばい! 2024(春) 【対象】60歳以上	篠原 教子 都知木 睦 ほか	8	4/17、5/1 5/15、6/5 6/12・19・26 7/3	水 昼	元気アップ体操や健康お笑い講話など	
	絶品! 手作りあったかホームメイドパン	山口 裕子	3	5/16 6/6・27	木 9:30〜 12:30	お家でもおいしく作れるレシピ付き 【受講料】3,300円(3回分・材料費込)	
	ベジタブルクッキング 【対象】成人女性	高嶺 恵子	2	6/20、7/4	木 朝	旬の野菜を使って簡単でおいしい料理を作る 【受講料】2,000円(2回分・材料費込)	
	大型絵本などの読み聞かせ 【対象】幼児・小学校低学年(保護者) 	にこにこ座	1	7/13	土 10:30〜 11:30	絵本や紙しばいの読み聞かせなどを楽しむ ※申込不要	
西	まかせて厨房 【対象】成人男性	峰 久代	6	4/20〜6/1 ※5/4休	土 朝	新鮮な食材を使って料理の基本から学び、「男の料理」を楽しむ 【材料費】4,200円(6回分)	
	おしゃれな食卓	中村 史子	4	4/24〜5/15	水 朝	新鮮な食材で、一味違ったおしゃれな食卓を演出 【材料費】3,000円(4回分)	
	楽しいお菓子作り	中村 史子	2	5/22・29	水 朝	和菓子・洋菓子作りにチャレンジ 【材料費】1,500円(2回分)	
	簡単おいしいパン作り	山口 亜希子	1	6/3	月 10:00〜 12:30	【受講料】1,000円(材料費含む)	
	親子で楽しいパン作り 【対象】親子8組 	山口 亜希子	1	6/8	土 10:00〜 12:30	【受講料】1組1,200円(1人分の材料費を含む) ※追加材料費1人分300円	
	楽しいパン作り	山口 亜希子	3	6/21〜7/5	金 10:00〜 12:30	【材料費】1,200円(3回分)	
	のびのび健康学 【対象】60歳以上	松山 眞理子 松本 かおり ほか	8	4/16〜6/4	火 昼	軽い運動、文化教養に関わる講話、映画鑑賞などをおして、心と体の健康に役立てる	
南	バラエティクッキング	山口 裕子	3	5/15、6/19 7/17	第3水 朝	和食、中華、イタリアン・・・いろいろな料理を楽しくクッキング! 【材料費】2,100円(3回分)	
	家庭でできるおいしいパンづくり	山口 裕子	3	5/11、6/8 7/13	第2土 9:30〜 12:30	パン作りの基本を覚えて、家庭でも手軽においしいパン作り 【材料費】1,800円(3回分)	
	山野草の寄せ植え・カゴ編み	福見 千松	2	4/25、5/2	木 朝	季節の寄せ植えを楽しんだり天然素材でカゴ編みをしたりする体験型講座 【材料費】1,000円(2回分)	
	野菜でかんたん草木染め	木田 陽子	2	6/3・10	月 昼	玉ねぎの皮とピー玉、割りばしを使った絞り染め 【材料費】1,000円(2回分)	
	浪の平ふれあい学校 【対象】60歳以上	長崎みなと メディカル センターほか	9	4/16〜6/11	火 朝	健康、人権、音楽鑑賞、ウォーキングなど ※館外研修あり(現地集合)	
北	公民大学 【対象】おおむね60歳以上	長崎みなと メディカルセン ターほか	4	4/23〜5/14	火 朝	健康づくりや暮らしの知恵など毎回違う内容	
	みそづくり教室	久保 桂奈	1	4/17	水 10:30〜 12:00	【材料費】2.5kgセット(妻みそ2,200円か合わせみそ2,600円のどちらかを選択)	
	ほっこりおうちパン	山下 睦美	3	5/8、6/12 7/10	第2水 10:30〜 13:30	おつまみ、おやつのパンを自分好みで作る 【材料費】3,000円(3回分)	
	暮らしに役立つ筆ペン講座	小松 明美	5	5/20〜6/24 ※6/10休	月 昼	暮らしに役立つ文字を学ぶ 【受講料】3,400円(5回分)	
	はじめてのレーザークラフト	吉田 麻子	3	5/14〜5/28	火 昼	自分だけの革小物を作る 【受講料】1,600円(3回分) 【材料費】2,000円(3回分)	
滑石	おいしいパンづくり	森本 富士美	4	5/22、6/12 6/26、7/10	水 10:00〜 13:00	この春からパンづくりにチャレンジ 【材料費】2,500円	
	楽しいガーデニング	福見 千松	5	4/16〜6/11	隔週 火 昼	春の寄せ植え、小物盆栽やかご編みづくり 【材料費】2,000円	
	花のある生活 ~プリザーブドフラワー & トロクンゲシュテック~	中田 弘子	3	4/25、5/23 6/20	木 朝	季節に合ったアレンジをつくり、彩りある暮らしを 【材料費】6,000円	
	春のアロマスプレーづくり	A	黒田 聖子	1	4/20	土 10:00〜 11:30	アロマ(精油とドライハーブ)を組み合わせ、お気に入りの香りのスプレーをお部屋やマスクに ABとも同じ内容 ※どちらかを選択 【材料費】600円
		B		1	5/18	土	
	人生100年時代! 未来のための健康プロジェクト講座 【対象】60歳以上	地元の「公民館」 元気プロジェクト 講師	3	5/16〜5/30	木 10:00〜 11:30	人生100年時代、ずっと元気に過ごすための秘訣やポイント・制度を紹介	
	わたしと家族の「そうぞく」講座 【対象】60歳以上		2	6/13・20	木 10:00〜 11:30	「相続」が「争族」にならないための準備を	
初心者向け「資産形成」講座	1		7/11	木 10:00〜 11:30	将来設計や夢をかなえ、生活を豊かにしてくれる資産形成の基礎知識を解説		

【家庭生活】②

区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時		備考
香焼	おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」 ～リビング・ダイニングの整理収納術～	金原 由納	2	4/26 5/10	金 朝	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
	フレッシュ&ドライ 「花のある小さなしあわせ」	小石 桂子	2	5/8・29	水 14:00～ 15:00	生花、ドライフラワーのアレンジメントを各1回 〔材料費〕1,800円(2回分)
	心の栄養「手作りおやつ」	高比良 依子	2	5/29 6/26	水 朝	家庭で手軽にできるお菓子づくり 〔材料費〕1,200円(2回分)
	知って楽しむ「春の園芸」	福見 千松	2	5/17 6/7	金 昼	夏野菜の植え付けや春の寄せ植え 〔材料費〕1,000円(2回分)
	暮らしにうるおい「クラフトバンド小物」	平戸 都紀子	2	6/12・19	水 朝	基本の編み方を学びながら小物づくり 〔材料費〕1,500円(2回分)
三和	楽しいパンづくり教室	松尾 和実	2	5/31・6/14	金 10:00～ 13:00	〔材料費〕1,200円(2回分) 〔申込締切〕4/25(木) 〔会場〕健康づくりセンター調理実習室
	旬の野菜で家族想いのごちそうごはん	古賀 みゆき	1	6/7	金 朝	〔材料費〕1,000円 〔申込締切〕5/9(木) 〔会場〕健康づくりセンター調理実習室
	おうち創作料理	町田 恵一	1	6/21	金 朝	〔材料費〕1,000円 〔申込締切〕5/23(木) 〔会場〕健康づくりセンター調理実習室
	時短・かんたん料理教室	高比良 依子	2	6/28・7/5	金 朝	〔受講料〕2,000円(2回分) 〔申込締切〕5/23(木) 〔会場〕健康づくりセンター調理実習室
	珈琲社交場	伊藤 寛之	1	6/12	水 昼	〔材料費〕1,000円 〔申込締切〕5/9(木) 〔会場〕健康づくりセンター調理実習室
	珈琲手焙煎体験	(kibunya) ナナ	1	7/6	土 朝	〔材料費〕1,500円 〔申込締切〕6/6(木) 〔会場〕健康づくりセンター調理実習室
	癒しのアロマ時間	吉富 美穂	1	7/25	木 朝	手作りアロマを楽しみましょう! 〔材料費〕1,500円 〔申込締切〕6/20(木)
	スッキリきれいなおへやとわたし	金原 由納	1	4/24	水 朝	衣替え・衣類整理のテクニックでスッキリ! 〔申込締切〕3/28(木)
外海	外海のグルメ① ～ゆこうを食材に～	平 則子	1	5/16	木 朝	地元でとれたゆこうを食材に、パンとスープと… 軽食を作り味わい語らう 〔材料費等〕500円〔場所〕黒崎地区公民館
	布ぞうりを作ろう	日宇 みや子	2	6/6・13	木 朝	足指等足本来の機能の促進アイテムを作る 〔材料費〕1,000円
	布地で作るお人形	山下 美由紀	2	6/20・27	木 朝	布の縫い合せでかわいいお人形を作る 〔材料費〕1,000円
琴海	おいしいコーヒーの淹れ方 〔会場〕喫茶パンクン(琴海村松町738-1)	辻 啓悟	2	① 4/25 ② 5/30	木 朝1	①焙煎したてを味わう ②産地による違いを味わう 〔受講料〕各回1,500円(材料費込・ケーキ付) 〔申込締切〕① 4/18(木) ② 5/23(木)
	防災エコライフ 〔会場〕琴海さざなみ会館	松本 由利	1	6/20	木 昼2	楽しく学ぶ、普段も「災害時も」役立つサバイバル方法 ※申込不要

【家庭生活】③

【東公民館】



ママのほっとタイム ～たまには息抜きしませんか～

子育てに忙しいママに癒しの時間を贈ります。
乳幼児に限らず、子育て中のママは参加OK！

期 日 6/10・24、7/8
※月曜日（全3回）
時 間 10:00～12:00
対 象 育児中の母親 ※託児あり
内 容 フラダンス、レジン、アロマ
材料費 1,900円

【東公民館】



おはなしのへや

絵本の読み聞かせや手遊びなど、
親子で楽しいひとときを過ごしましょう。

期 日 4/12、5/10、6/14
7/12、8/2
※金曜日
時 間 11:00～11:30
対 象 乳幼児と保護者
講 師 公民館職員
※申込不要



【西公民館】



おはなしのへや

絵本の読み語りや紙芝居、手遊び、エプロンシアターや
パネルシアターなどで情操を育みます。

期 日 毎月1回、第3火曜日を基本として
通年開催
時 間 10:30～11:30
対 象 就学前の子どもさんとその保護者
講 師 公民館支援ボランティア
「にじうお」の皆様 ※申込不要



【南公民館】



親子で楽しいお菓子づくり

親子でお菓子づくりにチャレンジしませんか？
バナナケーキ、米粉のカップケーキなどを作ります。

期 日 5/25、6/15 ※土曜日
時 間 10:00～12:00
対 象 小・中学生親子
講 師 濱口 理香 先生
材料費 1組1,200円（2回分）



【南公民館】



えほんのじかん

絵本と触れ合いながら、楽しいひとときを過ごしませんか。
親子で、おじいちゃんやおばあちゃんと・・・お気軽にお立ち寄りください。

期 日 毎月第4木曜日（12月は第3木曜日）
時 間 11:00～
対 象 乳幼児とその保護者
講 師 公民館職員



【北公民館】



育児で育自

毎回違った内容の楽しい講座です。子育てについて、講師の話の話を聞き、皆で語り合いながら一緒に考えましょう。

期 日 5/9～6/6 ※木曜日（全5回）
時 間 10:30～12:00
対 象 1歳～5歳くらいの子の保護者 15組
材料費 300円
講 師 二宮 節子 先生ほか
※託児あり（無料）

【北公民館】



チトピーお話のへや

絵本の読み語り、紙芝居、パネルシアターなど親子で楽しみましょう。終わりには、その日に感じたことを絵に描いて、その絵を図書室に展示します。

期 日 毎月第2土曜日（2月無）
時 間 15:00～16:00 ※申込不要
対 象 幼児・小学生低学年とその保護者
講 師 黒田 田鶴子 先生ほか

