



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）



6月・7月公民館講座のご案内

申込みは、**三重地区公民館にTEL** ☎

講座名	実施日時と会場等	定員	講師
唱歌を歌おう① 〈成人一般〉 	日時 6月9日(金) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 電子オルガンに合わせて昔懐かしい唱歌や叙情歌を参加者みんなで歌ったり、簡単な合唱をして楽しめます。歌えば、心がとっても軽くなりますよ。	20人	山脇 玲子 氏
ヨガ教室① 〈成人一般〉 	日時 6月27日(火) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 仕事や家事の合間に、椅子に座ったままで誰でもできるリフレッシュヨガ。ゆったりとした呼吸で心も身体もとてもリラックスできます。ぜひその効果を体験してください。 準備 運動ができる服装・履物	20人	園川 真紀 氏
元気アップ 運動講座② 〈成人一般〉 	日時 7月11日(火) 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 毎回、参加者満足度90%以上。ストレッチ体操や簡単な筋トレなどが楽しく行えます。自宅でもできる簡単な運動なので、初めての方も是非チャレンジしてみてください。 準備 運動ができる服装・履物	20人	山田 厚美 氏



被爆者等定期健康診断のお知らせ

原子爆弾被爆者対策協議会は、被爆者皆様の健康管理のため長崎市内の各地区を巡回して被爆者定期健康診断を実施しております。次の日程で実施しますので、健康管理のため受診されることをお勧めいたします。

- ・会場 三重地区公民館
- ・期日 令和5年6月8日（木）及び 9日（金）
- ・時間 13時30分～15時30分
- ・持ってくるもの 被爆者健康手帳、第一種健康診断受診者証または第二種健康診断受診者証と案内ハガキ
- ・問合せ先 被爆者健康管理センター（もりまちハートセンター内） 電話：844-3100



6月三重地区行事予定

※予定が変更される場合がありますので、主催者に行事開催の事前確認をお願いします。

実施日	イベント名	場所等	主催者
6月14日(水)	特定健診・がん検診	三重地区公民館	北総合事務所地域福祉課 TEL 814-3400
6月23日(金)	るんるん健康教室	三重地区市民センター	北総合事務所地域福祉課 TEL 814-3400



令和5年度の公民館講座がスタート！ 5月9日（火）

山田厚美先生による元気アップ運動講座①



参加者は12名。山田先生のリズムカルな発声と動きに合わせて、それぞれの体力と筋力に見合った形で身体を動かし、心地よい汗をかきました。



夏休み子ども講座のご案内

用意するもの、申込方法等は7月号で発表します

講座名	実施日時と会場等	定員
子ども習字教室	日時 7月21日（金） 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 2・3会議室 内容 書道の基本を学びます	8人
サイエンス教室	日時 7月27日（木） 10:30~11:30 会場 三重地区公民館 集会場 内容 長崎市科学館のスタッフと工作や実験をします	30人
子ども映画会	日時 8月5日（土） 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 アニメ映画をみんなで鑑賞します	80人
クラフト粘土で作るペン立て	日時 8月10日（木） 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 いろんな材料でオリジナルのペン立て作り	20人
中国料理教室	日時 8月19日（土） 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 調理室 内容 本場仕込みの中国料理を親子で楽しく作ります	親子10組
読み聞かせ会	日時 8月25日（金） 10:00~12:00 会場 三重地区公民館 集会場 内容 ただ聞くだけじゃない！楽しさいっぱいの舞台	100人



三重・琴海・外海地区 およこカレンダー

※三重・琴海・外海地区の方が対象です。

	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	6月14日（水） 10:15~11:30 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か月～1歳未満児	6月22日（木） 10:00~11:30 三重地区市民センター	
むし歯予防教室 対象：歯が生えた頃～未就園児	6月6日（火） 10:00~11:30 三重地区市民センター	ママの悩みどころ、むし歯予防について歯科衛生士が講話とブラッシング指導等を行います。 ※前日までにお申し込みが必要です。

【お問い合わせ】長崎市北総合事務所地域福祉課 健康支援係 ☎814-3400



6月の休館日は毎週月曜日（5、12、19、26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）