

東公民館はホームページからも申し込みできます。

東 公 民 館		〒851-0133 長崎市矢上町19番1号(矢上バス停) TEL (838) 3732 FAX (838) 3256 ※駐車場有		講座時間 朝 10:00~12:00 昼 13:30~15:30		
区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時		備考
散策	歴史探訪 ～長崎東部地区の探索～	織田 武人	4	4/16・23 5/7・21	火 朝	長崎東部地区の石造物と古道を巡る ※2回目以降は現地集合
	登山の初歩 ～地元の名山の魅力を再発見～ 〔対象〕体力に自信のある方	橋口 善三	3	4/17 5/1・15	水 10:00~ 15:00	地図の読み方、山のトラブル対処法など、山登りの初歩を学ぶ ※現地集合
	山野草散策	福見 千松	3	4/24 5/8・22	水 朝	山野草の名前や葉効、利用方法を学ぶ ※2回目以降は現地集合
	うきうきウォーキング	長崎市ド ワークホ ルター	1	6/4	火 朝	古賀地区周辺の約5.3kmの道のりをウォーキング ※集合、解散場所は長崎市植木センター
	長崎散策 ～いにしへの長崎のまちに 思いをはせて～	陸門 良輔	3	4/19 5/17・31	金 朝	歴史豊かな長崎の旧跡を訪ね、まちを散策する ※現地集合
家庭生活	元気かばい! 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
芸術・文化	こころ潤うフラワーアレンジメント ～春・夏～	松下 みき	2	5/13、6/10	月 10:00~ 11:30	春や初夏のアレンジメントを楽しむ 〔受講料〕3,400円(2回分・材料費込)
	初夏を彩るハーバリウム	岩本 美和子	1	7/1	月 10:00~ 11:30	ガラス瓶にドライフラワーなどを詰めて制作する 〔受講料〕1,700円(材料費込)
	素敵なグラスアート	酒井 美穂	2	5/21、6/4	火 昼	スタンドグラス風のミニポットと、コースターの制作 〔材料費〕2,200円(2回分)
	味わい深い苔玉作り	松田 慎吾	1	6/18	火 朝	季節感のある植物を使った苔玉作り 〔材料費〕1,500円
	レジンで作るくつろぎカフェセット	徳永 亜矢	1	5/23	木 朝	初夏にお薦め! 涼しげなコースターと箸置の制作 〔材料費〕1,500円
	天然素材を使ったかご作り	福見 千松	1	4/19	金 昼	くすの曇(つる)を編んで味わい深いかごを作る 〔材料費〕500円
	美文字レッスン～美しい文字のバランス を学んでみませんか?～	河野 美祥	2	6/21、7/5	金 朝	美文字を書くにはひらがなから! 鉛筆での書き方を学ぶ 〔受講料〕1,200円(2回分)
	こどもシアター 〔対象〕幼児・小学生(保護者)	公民館職員	2	4/13、6/8	土 朝	日本の昔ばなしと世界の名作アニメ映画鑑賞 ※申込不要
	にこセンシネマ	公民館職員	3	4/13、6/8 8/17	土 昼	懐かしの名作映画鑑賞 ※申込不要
	現川焼をつくってみよう!	向井 康博	4	5/11・18 6/15・22	土 昼	現川焼の歴史と伝統技術を学び、手びねりで作る 〔材料費〕3,000円※4回目は現川町の窯元集合
運動・健康	身体整うエイジレス体操	辻 直美	4	5/13・20 5/27、6/3	月 13:30~ 15:00	楽しい運動と深い呼吸で身体を整えていく 〔受講料〕1,000円(4回分) ※マットは公民館貸出有
	ピラティスでリフレッシュ 〔対象〕成人女性	寺田 幸子	2	4/26、5/10	金 昼	ピラティスで正しい姿勢へと改善していく ※マットは公民館貸出有
	楽しい音楽に合わせて かんたんエクササイズ	井上 真美	4	5/17・24 5/31、6/7	金 10:00~ 11:30	健康づくりのための軽い運動やストレッチなど 〔受講料〕1,000円(4回分)
	楽しい卓球教室 〔対象〕小学3～6年生(保護者)	卓友会	4	5/11・25 6/15、7/6	土 朝	※ラケット貸出有
情報機器	パソコン教室 ～Excel2016～ 〔対象〕ローマ字入力ができる方	浜都 貞子	6	4/15・22 5/13～6/3	月 昼	〔受講料〕3,600円(6回分) 〔テキスト代〕1,320円 ※パソコンは公民館用を使用
	LINEからはじめるスマホ講座 〔対象〕スマホを持参し、LINEアプリを インストールしている方	NPO法人 まちラボ	2	6/6・13	木 朝	日常で使うLINEの初歩を学ぶ ※スマホにLINEアプリをインストールしていない方はインストールをサポートします。(要相談)
	はじめようプログラミング 〔対象〕小学4～6年生(保護者)	谷口 修	3	6/22 7/13・20	土 朝	「スクラッチ」を利用してプログラミングを体験 ※パソコンは公民館用を使用



子育て応援講座

レッツエンジョイ! 親子で英会話

初歩の英会話を親子で楽しく学びましょう。

期 日 4/27、5/11・18
6/1・15、7/6
※土曜日(全6回)
時 間 11:00~12:00
対 象 小学1~2年生の親子
講 師 出口 美佳 先生

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

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