

北公民館はホームページからも申し込みできます。（抽選結果は4/10頃までにお知らせします。返事が届かない場合には、お問い合わせください）

北 公 民 館		〒852-8135 長崎市千歳町5番1号（若葉町バス停） TEL (845) 6362 FAX (845) 6954 ※駐車場有（有料）		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	長崎歴史探訪 散策「浦上街道編」	山口 広助	4	5/2~5/23 （予備日30日）	木 昼	市内散策（上り下りのコースもあります。） 〔受講料〕2,000円（4回分）
	長崎歴史探訪 座学編	山口 広助	2	6/13・20	木 昼	長崎よもやま話
社会・経	茶の間の経済学	山口 純哉 ほか	4	5/11~6/1	土 朝	長崎大学経済学部の先生方が、経済学や経営学などの専門的な日頃の研究をもとに、地域の活性化や国内外の諸問題についてやさしく解説する
国際	フランス語会話入門	阿南 婦美代	5	4/18~5/16	木 朝	基本的な日常会話やフランス文化の紹介 〔テキスト代〕2,000円
	中国語会話入門	木浦 鈴子	5	4/23~5/21	火 18:30~ 20:30	基本的な挨拶や日常会話をふまえて長崎観光案内にトライ 〔テキスト代〕1,430円
	韓国語基本の「き」	荒木 恵子	5	5/8~6/5	水 18:30~ 20:30	韓国語の基本楽しくを学ぶ 〔テキスト代〕1,650円
家庭生活	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（麦みそ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）
芸術・文化	芥川龍之介と今昔物語集	岩永 克子	5	4/19~5/24 ※5/3休	金 朝	小説よりおもしろい説話集
	みんなで歌おう	色摩 妍翠	4	5/10~5/31	金 朝	心に残る昔懐かしい歌の合唱
	北公民館ロードショー	公民館職員	5	4/24、5/22 6/26、7/24 8/28	第4水 14:00~	懐かしい洋画を上映 ※申込不要（先着60名）
運動・健康	さわやか ノルディックウォーキング	桑本 京子	4	4/16~5/7	火 昼	健康づくりと心のリフレッシュ ※ボールは公民館貸出
	軽エアロビとコンディショニング	土手 由美	5	5/31~7/5 ※6/28休	金 朝	身体の調子を整えるための運動 〔受講料〕1,600円（5回分） <最少催行人数15人>
	フィットネス&ストレッチ	AKIKO	5	4/19~5/24 ※5/3休	金 10:00~ 11:30	有酸素運動で健康第一に、心と体をほぐす 〔受講料〕1,200円（5回分） <最少催行人数20人>
	リラクゼーション ヨガ講座	山口 恵実	5	4/25~5/23	木 19:00~ 20:30	日頃の座り姿勢で固まった筋肉をほぐし呼吸を整える 〔受講料〕1,500円（5回分） <最少催行人数15人>
	みんなの健康講座	長崎済生会病院 専門スタッフ	4	5/18、6/15 7/20、8/17	第3土 13:30~ 14:30	医療専門スタッフによる最新情報
情報機器	スマホでLINEなどのアプリを使ってみよう	A 渡邊 慎太郎	3	5/8~5/22	水 朝	※A、Bどちらかを選択（A、Bは同じ内容） LINEなどのアプリの操作。 ※スマホ持参
		B	3	5/10~5/24	金	

子育て応援講座

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、講師の話を読み、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）

QRコードから北公民館のホームページをご覧になれます。



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