

春の公民館講座

"子育て"を応援します!



★申し込み方法などは8ページをご覧ください。なお、南公民館はホームページからも申し込みできます。

南公民館		〒850-0936 浪の平町7番19号(浪の平バス停下) TEL (825) 0295 FAX (825) 0294 ※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	長崎の風景を歩く	山口 広助 ほか	5	4/17~5/15	水 朝	南山手町から眼鏡橋、諏訪神社周辺散策 ※2回目以降は現地集合 〔受講料 2,500円 (5回分)〕	
社会・経済	絵図でさぐる長崎学	村崎 春樹	4	5/30~6/20	木 朝	江戸時代の長崎庶民の生活を当時書かれた長崎歳時記や川原慶賀の画を基に解説する ※4回目は館外研修(現地集合)	
科学・自然	里山散策 ~春の植物を楽しもう~	福見 千松	3	5/9~5/23	木 朝	食べても美味しい春の山野草、名前が分からない雑草、毒草、薬草の見分け方等散策しながら学ぶ ※2・3回目は現地集合	
文学	南山手の文学館	上出 恵子	4	4/19、5/17 6/21、7/19	第3金 昼	明治、大正、昭和各時代を反映しながら、埋没することなく残り続けた文学作品の謎に迫る	
家庭生活	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)	
芸術・文化	生活にちょっと生かせる筆ペン講座	古木 義明	4	4/27~5/25	土 朝	〔受講料〕 1,000円 (4回分) 〔清書用紙代〕 100円 〔最少催行人数 5人〕	
	俳句をはじめよう! ~五七五は気持ちいい♪~	西 史紀	4	5/22~6/12	水 朝	〔受講料〕 1,000円 (4回分) ※初心者で本講師の講座を初めて受講する人に限る 〔最少催行人数 8人〕	
	ハーバリウムと初夏のアレンジ苳玉	松下 みき	2	4/22、5/20	月 昼	〔受講料〕 3,400円 (2回分・材料費込) 〔最少催行人数 12人〕	
	素敵なおガラスアート!	酒井 美穂	2	6/12・26	水 昼	接着剤付きの鉛のリード線と特殊なカラーフィルムをアクリル板に貼って、スタンドグラス風の作品を作る 〔材料費〕 2,200円 (2回分)	
	フラ、踊ってみませんか?	林 真理	5	5/2~5/30	木 10:00~11:30	ハワイアン音楽にあわせて楽しく踊る!! 〔受講料〕 2,000円 (5回分) 〔最少催行人数 3人〕	
運動・健康	健康体操 ~金曜日のさわやかストレッチ~	野口 信貴	5	4/19~5/24 ※5/3は休み	金 朝	〔受講料〕 1,000円 (5回分)	
	健康体操 ~土曜日のさわやかストレッチ~	野口 信貴	5	4/20~5/25 ※5/4は休み	土 15:30~17:00	〔受講料〕 800円 (5回分)	
	骨盤矯正エクササイズ 〔対象〕 女性	井上 圭子	4	5/1・15・29 6/12	水 19:00~20:00	〔受講料〕 2,000円 (4回分) 〔最少催行人数 6人〕	
	スポーツ吹矢に挑戦	スポーツ吹矢協会 公認指導員	2	6/18・25	火 昼	〔受講料〕 無料	
情報機器	パソコン教室 ~Wordの基本から応用までのスキルを身につけよう~	浜都 貞子	6	4/12~5/24 ※5/3休	金 朝	〔受講料〕 3,500円 (6回分) 〔テキスト〕 1,320円(要・不要を記入) 「よくわかる初心者のためのWord2016」 〔最少催行人数 8人〕	
	パソコン教室 ~生活に活かせるExcelのスキルを身につけよう~	浜都 貞子	6	4/12~5/24 ※5/3休	金 昼	〔受講料〕 3,500円 (6回分) 〔テキスト〕 1,320円(要・不要を記入) 「よくわかる初心者のためのExcel2016」 〔最少催行人数 8人〕	
	ラインからはじめるスマホ講座	清水 恵三	3	6/1~6/15	土 昼	〔受講料〕 1,500円 (3回分) ラインの使い方や基本操作を学ぶ ※ラインを使用しているか、インストールしていること	



子育て応援講座

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)



えほんのじかん

絵本と触れ合いながら、楽しいひと時を過ごしませんか。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
※申込不要



西公民館はホームページからも申し込みできます。

西 公 民 館		〒852-8004 長崎市丸尾町5番5号 (電機前バス停) TEL (861) 5919 FAX (861) 5926		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	歴史文化探訪	野口 義幸	6	4/18~5/23	木 朝	〔受講料〕 1,900円 (6回分) ※現地集合・小雨決行
社会・経済	今でしょ長崎① 長崎市の財政 (予定)	長崎市財政課 (予定)	1	6/15	土 朝	長崎市の現状を聞き、これからの長崎のまちづくりを考えたり未来の長崎を想像したりする講座 (座学)
	今でしょ長崎② 長崎創生と人口減少対策 (予定)	長崎市 長崎創生推進室 (予定)	1	6/22	土 朝	
	今でしょ長崎③ 長崎市の観光 (予定)	長崎市観光政策課 (予定)	1	6/29	土 朝	
科学	春の薬草散策	古野 節子	4	5/10~5/31	金 朝	〔受講料〕 1,600円 (4回分) ※現地集合・小雨決行 <最少催行人数 10人>
国際	はじめての韓国語	荒木 由実	5	5/7~6/4	火 朝	申込の際は、テキストの有無を明記 〔受講料〕 2,000円 (5回分、テキスト代別) <最少催行人数 8人>
家庭生活	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 1,000円 〔材料費〕 1人分 500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 真理子 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、映画鑑賞などをとおして、心と体の健康に役立てる
芸術・文化	ギターを始めよう	山口 修	6	5/13~6/17	月 朝	申込の際は、クラシックギターの有無を明記 ※無い方には無料で貸出
	アーティフィシャルフラワーの花あそび	今田 美穂	3	6/27~7/11	木 朝	生花をリアルに再現し、生花にはない美しさを表現した造花を使った「花あそび」 〔材料費〕 6,000円 (3回分)
	浴衣の着付け教室 (対象) 成人女性	松本 寿枝	3	7/12~7/26	金 昼	夏まつりや花火大会を前に、浴衣の着付けを学ぶ 〔受講料〕 2,400円 (3回分) <最少催行人数 5人>
	絵画教室	濱崎 彰	4	5/8~5/29	水 昼	身近な素材をモチーフにして、水彩画やパステル画などを学ぶ 〔受講料〕 2,100円 (4回分)
	つるでカゴ作り	永留 正二	3	6/25~6/27	火~木 朝	つる(葛)を使った四角いカゴ作りで、3日連続の講座 〔受講料〕 2,400円 (材料費含む)
運動・健康	レクボッチャを楽しもう	公民館職員	3	6/19~7/3	水 朝	「ボッチャ」のルールをアレンジしたユニバーサルスポーツ「レクボッチャ」を楽しむ
	やさしいヨガでHAPPYに	松本 かおり	3	6/21~7/5	金 昼	ヨガでココロやカラダをリフレッシュ 〔受講料〕 800円 (3回分)
機器情報	ワード&エクセル入門 (対象) 基本的なパソコン操作、文字入力ができる方	平川 康明	6	5/28~7/2	火 朝	ワードに加えてエクセルの使い方も学ぶ 〔受講料〕 3,500円 (6回分、資料代含む)

西公民館のイチオシ

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
「にじゅう」の皆様 ※申込不要

マジック入門

日用品などの手に入りやすい材料で、誰もが驚き、少しの練習でできるマジックの紹介です。

期 日 4/26~5/17 金曜日全3回 ※5/3休

時 間 13:30~15:30

対 象 一般成人

講 師 井手 浩二先生

受講料 2,000円 (3回分、材料費含む)
<最少催行人数 5人>

子ども映画会



「日本昔話」を中心に、日本や世界の名作アニメ、人権に関する映画などを上映します。

期 日 毎月1回、第2土曜日を基本として
通年開催

時 間 10:00~11:30

対 象 小学生 (幼児・大人も可)

講 師 公民館職員 ※申込不要

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	山野草の名前や薬効、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	長崎市ロード ウォークサポーター	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に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	くずの蔓(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~

子育てで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

中央公民館はホームページからも申し込みできます。

中央公民館		〒850-0874 長崎市魚の町5番1号 (市役所停留所) TEL (825) 1948 FAX (820) 2605 ※駐車場有			講座時間		朝 10:00~12:00 昼 ①13:30~15:30 ②14:00~16:00 夜 18:30~20:30	
区分	講座名	講師 (敬称略)	回数	日時		備考		
散策	長崎歴史散歩アラカルト ～坂本龍馬・竹ん芸・長崎くんち～	土肥原 弘久	4	4/19～5/17 金 朝		長崎の歴史文化ゆかりの年中行事、町の身近な歴史を、講話と現地見学を通して、わかりやすく紹介		
社会・経済	続・知ってビックリ! 長崎弁の由来	坂口 至	4	5/9・10 5/16・17 木 昼①		長崎弁の由来を様々な角度から学ぶ。短期集中講座		
	玉木鶴亭筆「唐人船荷揚図」をよむ ～鶴亭が描いた長崎唐人貿易モノ語り～	砂崎 素子	4	4/30、5/7 5/21・28 火 昼①		江戸時代に描かれた絵巻物を見ながら、長崎の唐人貿易の歴史を学ぶ		
	いきいきライフ	長崎市生涯学習 企画課 ほか	4	6/6～6/27 木 朝		おおむね 60 代以上の方向けのバラエティ講座 人権、栄養学、ポッチャ、合唱など		
	長崎くんち超入門	長崎町人町 プロジェクト	1	6/8 土 夜		くんちの成り立ちから今年の踊り町情報まで		
国際	長崎でフランスを学ぶ	阿南 婦美代 ほか	4	6/18～7/9 火 昼①		フランスに親しむバラエティ講座 絵画、語学、料理など。13:00 開始の回あり		
家庭生活	つんの～でこんね! 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)		
芸術・文化	市民映画会 (午前) (午後)	長澤 和彦	4	4/20、5/18 6/15、7/20 土 朝 昼②		応募受付は上映週の月曜から電話か直接来館で		
	プロ直伝 HOWto クラシック音楽	長崎 OMURA 室内合奏団	1	4/23 火 昼①		プロの演奏を通してクラシック音楽の魅力を学ぶ		
	歌がもっとうまくなる上達術	峰 茂樹	3	5/21・22・23 火 水 木 昼①		現役バリトン歌手が歌唱法をランクアップ		
	クラシックギター教室	山口 修	5	4/10・24 5/1・8・15 水 昼①		ギター愛好会主催のクラシックギター教室 【受講料】2,000円 (5回分)		
	簡単に誰でもできるマジック講座	 井手 浩二	4	7/6～7/27 土 昼①		子供も大人も基本から演じ方までマジックを学ぶ 【材料費】1,500円 (4回分)		
	ボールペン字教室	森崎 泰山	2	5/11・18 土 昼①		高校生以上の大人向け。基本から作品づくりまで		
	日常に使う筆文字	西川 秀鳳	4	4/25 5/2・9・16 木 朝		漢字・かなの基礎を学び日常使いの筆文字を書く 【受講料】2,000円 (4回分)		
	良い写真を撮るための基本をマスターする	岩永 聡	4	6/1・8 6/22・29 土 昼②		感動を与える作品作りのノウハウを学ぶ 【受講料】1,000円 (4回分)		
	コミュニティダンス	猿木 繁子	4	4/9～4/30 火 朝		フォークダンスを楽しむ 【受講料】1,000円 (4回分)		
運動・健康	有酸素運動で体力づくり	山口 淑恵	4	4/10～5/8 (5/1は休み) 水 朝		ウォーキング中心でエアロビヤストレッチなど		
	大人のスポーツ教室	久田 伊津美	4	5/9～5/30 木 朝		本気のラジオ体操とスクエアステップ		
	バドミントンを楽しむ	木村 由美子 田上 亜紀	4	4/25～5/16 木 朝		試合形式で楽しむバドミントン講座		
	ヨガ初級編	中嶋 まさ子	4	6/5～6/26 水 朝		初心者からヨガに親しむ		
	身体目覚める! 真向法	宿輪 美紀子	4	6/6～6/27 木 昼②		真向法とストレッチ		
	さわやか体操	峰 加代子	4	4/10～5/1 水 10:30～ 12:00		無理なく手軽にできる体操に親しむ 【受講料】500円 (4回分)		
	らくらくストレッチ金曜日	野口 信貴	4	6/7～6/28 金 朝		無理なく程よく体を鍛えるストレッチ		
	らくらくストレッチ土曜日	野口 信貴	4	6/8～6/29 土 昼②		土曜版・無理なく程よく体を鍛えるストレッチ 【受講料】700円 (4回分)		

※日程・内容について変更になる場合もあります。その際は受講前にお知らせいたしますのでご注意ください。

◆◆◆◆ 超・初心者のためのデジタルツール講座 ◆◆◆◆

聞いて安心! ゼロから学べる スマホ初心者講座

スマホの操作や使い方が分からない! という
初心者向けの講座

期 日 5/28、6/4・11 ※火曜日 (全3回)
時 間 10:00～12:00
講 師 渡邊 慎太郎 先生
※ご自分のスマホをお持ちください。

今から始める! 超初心者のための パソコン講座

今からパソコンを始めたい、初心者向けのパソコン講座

期 日 5/28、6/4・11 ※火曜日 (全3回)
時 間 13:30～15:30
講 師 渡邊 慎太郎 先生
※パソコンは公民館のものを使用します。

サンデー アナログレコードコンサート

アナログレコードで音楽を楽しむ午後のひととき

期 日 4/21、5/19、6/16、7/21
※第3日曜日
時 間 14:00～16:00
講 師 井手 達夫 先生
※受講生が持ち込んだレコードを
聴く時間もあります。

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・経済	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	長崎みなど 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 ※ポールは公民館貸出	
	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、講師の話をお聞き、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)

QRコードから北公民館のホームページをご覧ください。



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、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



琴海文化センターはホームページでも申し込みできます。

琴海文化センター		〒851-3212 長崎市長浦町3777番地9 (琴海ふれあいセンター前バス停) TEL (885) 2041 FAX (885) 2143 ※駐車場有		講座時間 朝1 10:00~12:00 昼1 13:30~15:30 朝2 10:00~11:30 昼2 13:30~15:00		
区分	講座名	講師 (敬称略)	回数	日時	備考	
家庭生活	おいしいコーヒーの淹れ方 〔会場〕 喫茶パンプキン (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」役立つサバイバル方法 ※申込不要
芸術・文化	似顔絵イラスト教室 〔会場〕 琴海文化センター	TANO	1	5/9	木 朝1	気軽に描ける似顔絵の描き方を体験 (鉛筆又はシャープペンシル、消しゴム持参) 〔材料費〕 500円 (申込締切) 5/1 (水)
	筆ペン教室 〔会場〕 琴海文化センター	小松 明美	2	6/18・25	火 昼1	1回目は基本、2回目は実用 (毛筆タイプ中字の筆ペン持参) 〔申込締切〕 6/11 (火)
	絵手紙教室 〔会場〕 琴海南部文化センター	前田 ヒロ子	1	5/21	火 朝1	心を込めて絵手紙を、モットーは「ヘタでいいヘタがいい」 〔材料費〕 500円 (申込締切) 5/14 (火)
	レジンアート 〔会場〕 琴海南部文化センター	里見 はるか	1	6/6	木 朝1	合成樹脂でつくる可愛いプレスレット 〔材料費〕 1,000円 (申込締切) 5/23 (木)
	名作映画会 〔会場〕 琴海文化センター	センター職員	3	4/15 5/13、6/10	月 朝1	古今和洋の名作映画を大ホールで上映 ※申込不要
	名作映画会 〔会場〕 琴海さざなみ会館	センター職員	1	7/19	金 昼2	古今和洋の名作映画を上映 ※申込不要
健康・運動	バレトン 〔会場〕 琴海文化センター	岩永 加世子	4	4/18、5/16 6/13、7/11	木 朝2	スポーツクラブで人気の裸足で行うエクササイズ (タオル、飲物持参) 〔申込締切〕 4/15 (月)
	ルーシーダットン 〔会場〕 琴海南部体育館	高比良 順子	4	4/26、5/10 5/24、6/7	金 朝2	タイ式ヨガとも言われ、独自ポーズと呼吸法による ストレッチ (タオル、ヨガマット、飲物持参) 〔申込締切〕 4/23 (火)
	フィットネスフラ&ストレッチ 〔会場〕 琴海南部体育館	AKIKO	4	4/30、5/14 5/28、6/11	火 朝2	エアロビクスにフラダンスの要素を取り入れた エクササイズ (タオル、ヨガマット、飲物持参) 〔申込締切〕 4/26 (金)
	介護予防運動講座 〔会場〕 琴海さざなみ会館	山本 真司	1	5/20	月 昼2	ストレッチや筋力アップトレーニングで介護予防 (タオル、飲物持参) ※申込不要
情報機器	パソコン入門講座 〔会場〕 琴海文化センター	渡邊 慎太郎	3	7/2・9・16	火 朝1	パソコンの基本操作&インターネットを楽しもう 〔申込締切〕 6/25 (火)
	スマホ教室 ~基礎編&LINE編~ 〔会場〕 琴海南部文化センター	ソフトバンク 認定講師	2	① 6/28 ② 7/5	金 朝1	①基礎編: 気を付けること、地図、音声検索 ②LINE編: LINE、Google レンズ 〔申込締切〕 ① 6/21 (金) ② 6/28 (金)

香焼公民館はホームページからも申し込みできます。

香焼公民館		〒851-0310 長崎市長浦町501番地2 (田の浦バス停) TEL (871) 5213 FAX (871) 5213 ※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	
家庭生活	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)
芸術・文化	映画と時代を考える	公民館職員	5	4/16~8/20	第3火 昼	懐かしい洋画の名作を映画館のような空間で鑑賞 ※申込不要
	子ども映画館		2	4/20 6/15	土 10:30~11:30	アニメ (日本の昔ばなし、世界の童話など) 鑑賞 ※申込不要
	いやしの「フラダンス」	山口 幸子	3	4/26 5/10・24	金 13:30~15:00	〔受講料〕 1,500円 (3回分) ※パウ (スカート) は無料貸出
運動・健康	心と体がよるこぶ 「リラクゼーションストレッチ」	野口 信貴	4	5/2・23 6/6・27	木 14:00~16:00	体の隅々まで無理なく伸ばして、筋力もアップ 〔受講料〕 800円 (4回分)
	もれなく元気がもらえる「健康教室」	中島 るり子	1	5/31	金 朝	レクリエーションを楽しみながら、頭と体、心を活性化
	誰でも楽しめる「ベタンク」(体験会)	香焼まちづくり 協議会	1	6/5	水 朝	フランス発祥の球技。ゲームを楽しみながら交流
	女性のちよい漏れに「骨盤底筋トレーニング」 〔対象〕 女性	井上 圭子	3	7/4・11・18	木 昼	骨盤底筋を意識して、尿トラブルを予防・改善 〔受講料〕 900円 (3回分) <最少催行人数5人>
機器器	さほんの“き”を極める「スマホ教室」 〔対象〕 スマホをお持ちの方	ドコモ認定講師	1	5/15	水 朝	“超初心者”向け。基本操作、文字入力、セキュリティーなど

外海公民館

〒851-2403 神浦江川町2番地 (神の浦バス停)
TEL0959 (24) 0460 FAX0959 (24) 0460 ※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	外海の自然と歴史① ～神浦のまち歩き～	日宇 みや子	1	4/13	土 朝	情緒豊かな神浦地区のまちを散策する 【集合】 外海公民館
	外海の自然と歴史② ～県民の森散策～	県民の森 インタープリターの会	1	4/20	土 朝	春の野山の植物等を観察する 【集合】 県民の森 森林館
社会・経済	外海の自然と歴史③ ～出津の世界遺産～	松川 隆治	1	5/25	土 朝	世界文化遺産指定の出津地区を巡る 【集合】 出津地区ふれセン
	外海の自然と歴史④ ～黒崎のキリスト教～	松川 隆治	1	6/1	土 朝	枯松神社等キリスト教の歴史を想起する 【集合】 黒崎地区公民館
家庭生活	外海のグルメ① ～ゆうこうを食材に～	平 則子	1	5/16	木 朝	地元でとれたゆうこうを食材に、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
運動・健康	ようらと	公民館職員	8	4月～7月	水 朝	第2・4(水)を原則 卓球で心身のリフレッシュ！初心者歓迎
	へんぶう (対象) 小学生(保護者)	公民館職員	2	5/18・6/15	土 朝	神浦地区の文化や方言を調べたり、軽スポーツで 情操を高める
	健康麻雀	公民館職員	8	4月～7月	金 昼	第1・3(金)13:00～16:00を原則 5月は第2・3(金) 和気あいあいと楽しむ頭の体操 【場所】 黒崎地区公民館

滑石公民館はホームページからも申し込みできます。

滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石2丁目1-8 (横道バス停)
TEL (856) 3751 FAX (856) 3857 ※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	長崎再発見	東 秀信 ほか	5	5/14～6/11	火 朝	長崎の街を散策して歴史を学び長崎を再発見 【受講料】 1,600円	
社会・経済	歴史に学ぶ長崎人	江越 弘人	4	4/24～6/5	隔週 水 朝	長崎の歴史、長崎人の歴史を文献をもとに学ぶ 2・3回目は館外活動	
自然科学	野草散策	宮崎 勉	4	4/11～5/2	木 朝	春の野山や公園を散策して野草や薬草を観察	
家庭生活	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 ～ブリザードフラワー& トロッケンゲシュテック～	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 10:00～11:30	
	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		
芸術・文化	やきもの事始め	学習グループ なめし696	5	4/12、5/7 5/10・14・17	火・金 朝	世界に一つだけ 自分だけの器を 初心者大歓迎 【材料費】 800円	
	書道しよう (初級編)	石本 双葉	4	6/4～6/25	火 朝	久しぶりに筆を持つ人の書道(楷書)の初級講座 【材料費】 300円	
	名作映画を観る	公民館職員	6	4/19、5/24 6/21、7/19 8/23、9/20	金 昼	懐かしい洋画を鑑賞 毎月初めに電話で予約を。先着30人	
運動・健康	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	早田 ちあき	4	5/14～6/4	火 10:00～11:30	気持ちよく身体を伸ばしながら心身をバランスよく 整える健康体操 【受講料】 1,600円	
	健康ストレッチ	佐藤 晶子	4	6/14～7/5	金 10:00～11:30	ストレッチ体操で健康で柔らかい身体づくりを 【受講料】 1,600円	
	イスを使って自分体操 (対象) 60歳以上	園川 真紀	4	5/10～6/7 ※5/31休	金 朝	イスに座ってするストレッチ体操 【受講料】 1,600円	

三和公民館はホームページからも申し込みできます。

三和公民館		〒851-0403 長崎市布巻町8番地1 (栄上バス停) TEL (892) 1919 FAX (892) 7499 ※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	長崎歴史探訪	山口 広助	3	4/12~4/26	金 昼	亀山社中界限など [受講料] 1,500円 (3回分) [申込締切] 3/21 (木)	
	ふるさと歴史散策	村崎 春樹	3	5/14~5/28	火 朝	脇岬散策など [申込締切] 4/18 (木)	
自然科学	葉草で健康	古野 節子	2	4/23・30	火 朝	伊王島野外研修など [受講料] 1,000円 (2回分) [申込締切] 4/4 (木)	
国際	ゲームで楽しむ英会話 [対象] 小学5年生以上	辻 真須美	2	5/25・6/22	土 朝	ワイワイ楽しみながら英語を学べます! [申込締切] 4/25 (木)	
家庭生活	楽しいパンづくり教室	松尾 和美	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)	
芸術・文化	ドライフラワーオブジェ作り	中村 遥香	1	6/11	火 朝	ちょっとしたスペースが楽しくなります! [材料費] 1,500円 [申込締切] 5/9 (木)	
	愛しのハンドメイドアクセサリー	里見 はるか	1	7/9	火 朝	愛しのオリジナルペンダントづくり! [材料費] 1,000円 [申込締切] 6/6 (木)	
	己書 (おのれしょ)	益永 直子	1	4/20	土 朝	文字を自由に楽しみながら描きましょう! [材料費] 1,000円 [申込締切] 3/28 (木)	
	花あそび	小石 桂子	1	5/10	金 朝	花をアレンジして癒されましょう! [材料費] 1,000円 [申込締切] 4/11 (木)	
	名作映画館	公民館職員	5	4/18~8/22	第3木 昼	※申込不要 8月のみ第4木	
運動・健康	e-エクササイズ	松浦 亜紀子	4	6/6~27	木 昼	タオル・水筒持参 [申込締切] 5/9 (木) [会場] 三和体育館	
	e-ドレナージュ・エクササイズ	江添 裕香	4	5/8~29	水 昼	マット・タオル・水筒持参 [申込締切] 4/11 (木) [会場] 三和体育館	
	ヒップホップダンス	中島 竜樹	6	4/11~5/23 ※5/2休	木 朝	体育館シューズ・タオル・水筒持参 [申込締切] 3/21 (木) [会場] 三和体育館	
	お笑い健康ライブ	都知木 睦	1	4/10	水 朝	楽しく 笑って 健康に! [申込締切] 3/21 (木)	
	楽笑スクエアステップ運動	平葎 小弓 青山 加奈絵	4	7/3~24	水 昼	体育館シューズ・タオル・水筒持参 [受講料] 1,200円 (4回分) [申込締切] 6/6 (木) [会場] 三和体育館	
情報機器	デジタルクリエーション	中村 星太 skollbeats No-va	4	5/19~8/18	第3日 朝	動画や画像作りを楽しみましょう。 iPad 体験機有 [申込締切] 4/18 (木)	
	楽楽体験スマホセミナー	ソフトバンク 認定講師	1	7/11	木 朝	基本操作をはじめスマホならではの楽しみ方を紹介します。 スマホ体験機有 [申込締切] 6/13 (木)	

公民館講座の申し込みについて

インターネットで申し込みができます。右のQRコードからご利用ください。

- **申込方法** それぞれの公民館あてにお申し込みください。
はがきの場合は、1講座につき1枚の「[往復はがき]」をお願いします。
(窓口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。)
- **申込期間** 令和6年3月1日(金)~3月31日(日) (3月31日必着)
窓口でのお申し込みは、開館日をお願いします。
- **決定通知** 申し込み多数の場合は公平に抽選を行い、結果は申し込まれた方全員に、
申込方法に応じてはがき又はメールでお知らせします。
抽選方法等の詳細は各公民館へお問い合わせください。
- **留意事項**
 - (1) 講座により、資料代、材料費、受講料(講師への謝礼)等が必要となります。
(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。)
 - (2) 欠席や途中キャンセルによる料金の返納はありません。
 - (3) 連続講座は、全回出席を原則とします。
- **お問い合わせ** 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。
(長崎市ホームページでもご覧になれます。)



【往復はがきでの申し込みの場合】

往信用表面	返信用裏面(公民館記入)
[63] 往復 長崎市 〇〇公民館 行	空白にしておいてください ※決定通知用です

みなさんの来館を
心よりお待ちしております!



返信用表面	往信用裏面
[63] 返信 (あなたの名前)	1.希望講座名 2.氏名(ふりがな) 3.年齢 4.郵便番号・住所 5.電話番号