

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3777-9 (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 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	おいしいコーヒーの淹れ方 〔会場〕琴海南部文化センター	辻 啓悟	3	9/28 10/26、11/30	木 朝	焙煎度や産地等による違いを楽しむ(カップ、スプーン、フォーク持参) [材料費] 各回1,000円(ケーキ付) 〔申込締切〕各回の1週間前	
	のびのび親子遊び 〔会場〕琴海児童館 	吉田 京子	1	10/12	木 11:00~12:00	入園前のお子さんと一緒に体を動かしたり、身近なものでおもちゃを作ったりしよう ※申込不要	
芸術・文化	筆ペン教室 〔会場〕琴海文化センター	小松 明美	2	① 11/7 ② 11/21	火 昼	① 基本を学ぶ ② 年賀状書き(中字の筆ペン持参) 〔申込締切〕① 10/31 ② 11/14	
	名作映画会 〔会場〕琴海文化センター	センター職員	2	10/16、11/13	月 朝	古今和洋の名作映画を上映 ※申込不要	
運動・健康	楽しく介護予防運動(シナプソロジー) 〔会場〕琴海文化センター	岩永 加世子	6	9/7、10/5 11/2、12/7 1/11、2/1	木	10:00~11:30	普段は行わない動きで脳と身体を活性化、楽しく介護予防(タオル・水筒持参) ※申込不要
	楽しく介護予防運動(シナプソロジー) 〔会場〕琴海さざなみ会館		1	11/20	月	13:30~15:00	普段は行わない動きで脳と身体を活性化、楽しく介護予防(タオル・水筒持参) ※申込不要
	心と身体の健康体操(コアチューニング×ルーシーダットン) 〔会場〕琴海南部体育館	高比良 順子	6	9/15・29 10/6・13 11/10・24	金	10:00~11:30	身体のゆがみや血行を整え心身の不調を改善(タオル・水筒・ヨガマット持参) 〔申込締切〕9/12(全6回分)
	生活習慣病を予防しよう 〔会場〕琴海さざなみ会館	北総合事務所 地域福祉課	1	10/20	金	13:30~15:00	生活習慣病の予防に向けた食事や運動など、日常生活での留意点 ※申込不要
	楽しく脳のトレーニング 〔会場〕琴海さざなみ会館	荒川 秀基	1	9/20	水	13:30~15:00	なぞなぞや穴埋めクイズ、あるなしクイズなど、いろんな言葉遊びで楽しく脳を活性化 ※申込不要
情報機器	初心者のためのパソコン教室 〔会場〕琴海文化センター	渡邊 慎太郎	3	10/24・31 11/14	火 朝	パソコンの基本操作、インターネットで日常生活に便利な情報の検索など 〔申込締切〕10/17(全3回分)	
	スマホ活用講座 ~LINE編~ 〔会場〕琴海文化センター	ソフトバンク 認定講師	1	10/3	火 朝	LINEの使い方と楽しみ方(スマホはこちらで準備) 〔申込締切〕9/26 (最少催行人数10人)	