

※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9/10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5-1 (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	
社会・経済	茶の間の経済学	山口 純哉	4	11/4~11/25	土	朝	長崎大学経済学部の先生方によるわかりやすい解説
国際	フランス語会話入門	阿南 婦美代	5	9/28~10/26	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	10/10~11/7	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
	韓国語基本の「き」	荒木 恵子	4	10/18~11/8	水	18:30~20:30	韓国語の基本を楽しく学ぶ 〔テキスト代〕1,650円
家庭	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	5	9/26~10/24	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	A 久保 桂奈 B	1 1	10/18	水	10:30~12:00 13:30~15:00	※A、Bどちらかを選択 〔材料費〕2.5kgセット (チャック付保存袋) 麦みそ2,200円または合わせみそ2,600円
	朝から作ろうおつまみパン	山下 睦美	3	9/13 10/11、11/8	第2水	10:30~13:30	材料費4,500円 (3回分)
芸術・文化	長崎歴史探訪 座学編	山口 広助	2	11/9・16	木	昼	長崎よもやま話
	暮らしに役立つ筆ペン講座	小松 明美	5	9/25~10/30 ※10/16休	月	昼	〔受講料〕3,400円 (5回分)
	はじめての型染め	松尾 直美	2	10/25、11/8	水	昼	初心者の方でも安心してできる型染め 〔受講料〕3,000円 (2回分、材料費込み)
	「菜根譚」から学ぶ生きる知恵	松尾 整子	4	10/3~10/24	火	昼	〔テキスト代〕880円
	名曲レストラン2023	堀内伊吹ほか 長崎県音楽連盟	3	9/29 10/13・27	金	19:00~20:30	名曲に親しむ鑑賞講座、ふるさと長崎の歌を楽しむ テーマ「ふるさと音楽懐石、長崎の唄 その1」
	北公民館ロードショー	公民館職員	7	9/27~3/27	第4水	14:00~	懐かしい洋画を上映 申込不要、先着50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	10/31~11/21	火	昼	健康づくりと心のリフレッシュ ※ボールはこちらで準備
	軽エアロビとコンディショニング	土手 由美	5	9/8~10/13 ※9/22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20人>
	歩く脳トレ! スクエアステップ教室	阿南 祐也	5	10/20~11/24 ※11/3休	金	10:00~11:30	〔受講料〕1,700円 (5回分)
	リラクゼーション ヨガ講座	山口 恵実	5	9/21~10/19	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)
	はじめてみようフラダンス	小野 英子	4	9/20~10/11	水	13:00~14:30	〔受講料〕1,200円 (4回分)
	みんなの健康講座	長崎済生会病院 専門スタッフ	4	9/16~12/16	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	パソコンでインターネットを楽しもう	渡邊 慎太郎	3	9/19~10/3	火	朝	動画視聴、Googleマップ、メール操作など ※自前のパソコンでも受講可 (Windows 10以上) 〔受講料〕2,000円 (3回分) <最小最高人数20人>
	自分のスマホでアプリを使ってみよう		3	9/15~29	金	朝	LINEなどアプリの操作 ※スマホは自前 〔受講料〕2,000円 (3回分) <最小催行人数20人>

子育て応援講座

親子で作ろう!遊ぼう!楽しもう!

製作遊びやレクリエーションなど、毎回新たな企画を準備しています。一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

期日 9/30、10/28、11/25、12/23

時間 13:30~15:00

対象 3歳~5歳児とその保護者 10組

講師 長崎純心大学塩月先生とゼミの皆さん

※材料費1,000円 (4回分)

※汚れてもよい服装

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、講師の話や聞き、皆で語り合いながら一緒に考えましょう。

期日 9/28~10/26 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 10組

材料費 300円

講師 二宮 節子 先生ほか

※託児あり (無料)

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

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

※申込不要