

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 ※有料駐車場有		講座時間		朝 ①10:00~12:00 ②11:00~13:00 昼 ①13:30~15:30 ②14:00~16:00 夜 ①18:00~20:00 ②18:30~20:30	
区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時		備考	
散策	被爆80年・みんなで長崎平和さんぽ	平和案内人(ガイド)	1	5/24	土	朝①	爆心地公園周辺の被爆遺構を巡る。小学生から参加可
社会経済	新しい長崎～公共交通の話	長崎市まちづくり部 公共交通対策室 ほか	3	6/10・17・24	火	昼①	長崎の公共交通についての話・バス教室へ参加・路面電車の楽しみ方
	いきいきライフ [対象] 60歳以上	長崎市生涯学習 企画課 ほか	4	6/5・12・19・26	木	朝①	人権の話/快適な片付け術/諏訪神社探訪/ ノルディックウォーキング
科学自然	はじめよう腸活!～やさしい麹で腸・元気	数原 有希子	1	6/4	水	昼①	腸活プランナーによる腸活の話/やさしい麹づくり 【材料費】1人1,000円
国際	平和のために世界の歴史を知ろう!	門 更月	4	4/16・30 5/14・28	水	夜①	ウクライナ戦争、イスラエルとパレスチナなど 紛争の歴史をじっくり学ぶ。高校生から。
家庭生活	つんの～でこねね!みんなの健康講座	長崎みなと メディカルセンター	4	4/12・5/10 6/14・7/12	土	朝①	長崎みなとメディカルセンター共催・医療や健康の話
	もしもの時に備える、みんなの防災講座	大串 雄市	1	5/31	土	昼①	防災士による防災マップの使い方・防災グッズ実演など 小学生から成人まで
	自分を読み解く統計学・九星氣学	上川 康平	4	7/5・12・19・26	土	昼①	九星氣学で暦や自分の性格・特性の読み解き方を学ぶ
芸術・文化	プロ直伝 心弾むクラシック講座	長崎 OMURA 室内合奏団	1	4/25	金	昼①	プロの演奏を通してクラシック音楽の魅力を学ぶ
	ピアノで歌おう～昭和歌謡	岡部 政也	4	5/12・19・26 6/2	月	朝①	ピアノ伴奏に合わせて懐かしい昭和の名曲を歌う 【受講料】1人500円
	ボールペン字教室	森崎 泰山	1	4/23	水	昼①	ボールペンで美しい文字を書く。 基礎から作品づくりまで
	親子習字教室	森崎 泰山	3	6/7・14・28	土	朝①	親子ペアで筆文字・硬筆の基本を学ぶ。 大人1人での参加も可 【受講料】1人500円
	市民映画会	長澤 和彦	4	4/19・5/17 6/21・7/19	土	朝② 昼②	往年の名画を楽しむ。朝/昼選択制 申し込みは上映する週の月曜日9時から
	サンデーアナログレコードコンサート	井手 達夫	4	4/20・5/18 6/15・7/20	日	昼②	月ごとのテーマに沿って、レコードの音を楽しむ 申し込み不要・受付は13時半から
運動・健康	バドミントンを楽しむ	木村 由美子 田上 亜紀	4	4/16・23・30 5/7	水	朝①	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	4/30 5/7・14・21	水	朝①	ヨガ初心者対象・呼吸法から手足のケアまで
	身体目覚める!真向法	宿輪 美紀子	4	5/15・22・29 6/5	木	昼②	真向法とストレッチを組み合わせる
	有酸素運動で体力づくり	山口 淑恵	4	5/21・6/11 6/25・7/2	水	朝①	ウォーキング中心にエアロビクスやストレッチを 取り入れた有酸素運動
	らくらくストレッチ金曜日	野口 信貴	4	6/6・13・20・27	金	朝①	無理なくできるストレッチ教室
	らくらくストレッチ土曜日【有料版】	野口 信貴	4	6/7・14・21・28	土	昼②	無理なくできるストレッチ教室・自主講座版 【受講料】1人700円
	コミュニティダンス	猿木 繁子	4	5/13・20・27 6/3	火	朝①	各国のフォークダンスを学ぶ 【受講料】1人1,000円
	シニアのための料理教室	長崎市食生活 改善推進員	2	5/9・16	金	朝①	シニアの体にやさしくおいしい簡単料理 【受講料】材料費が必要(後日連絡)
	「健康eスポーツ」体験講座 [対象] 60歳以上	長崎県eスポーツ 連合スタッフ	1	4/24	木	昼①	脳トレとしても注目されている「eスポーツ」を 体験する。
機器報	聞いて安心!ゼロから学べる スマホ初心者講座	渡邊 慎太郎	各3	5/13・20・27	火	朝① 昼①	スマホの操作がわからない、初心者向け 朝/昼どちらかを選択

公民館で長崎を知る講座

長崎の女たち

楠本イネ・大浦慶・渡辺千恵子  
福田須磨子…など  
長崎の女性たちの足跡を辿る講座

期 日 4/23~5/14 水曜日(全4回)  
時 間 13:30~15:00  
対 象 一般成人  
講 師 山本 芳江 先生 ほか  
(長崎女性史研究会)

長崎精霊流しの研究

長崎の代表的な伝統行事「精霊流し」の  
歴史と現状を、わかりやすく紹介

期 日 6/4~25 水曜日(全4回)  
時 間 10:00~12:00  
対 象 一般成人  
講 師 土肥原 弘久 先生  
(元長崎市長崎学研究所長)

長崎歴史文化博物館お出かけ講座  
～諏訪の杜で長崎の歴史をたどる～

長崎歴史文化博物館で、  
常設展や貴重な収蔵物についての講座

期 日 5月21日 水曜日  
時 間 13:30~15:30  
対 象 一般成人  
講 師 長崎歴史文化博物館学芸員  
※ 観覧料が必要です