

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	3	4/22、5/13 5/27	火 朝	長崎東部地区の記念碑と巨木をたずねる ※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	4/23、5/7 5/21	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	4/23・30 5/7	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	6/5	木 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	4/18 5/9・23	金 朝	歴史豊かな長崎の旧跡を訪ね、まちを散策する 坂道、階段あり ※現地集合
家庭生活	元氣かばい! 2025 (春) [対象] 60歳以上	篠原 教子 都知木 睦 ほか	8	5/21・28 6/4・11・18、 6/25、7/2・16	水 昼	元氣アップ体操や運動、健康お笑い講話など
	ベジタブルクッキング [対象] 成人女性	高嶺 恵子	2	6/19、7/3	木 朝	旬の野菜を使った料理を作る [受講料] 2,000円 (2回分・材料費込)
	絶品! あったかホームメイドパン	山口 裕子	3	5/2 6/27、7/18	金 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)
	親子でかんたんクッキング [対象] 小学生の親子	高嶺 恵子	2	5/17・31	土 朝	親子で楽しくかんたんな料理を作る [材料費] 3,000円 (親子で2回分)
	大型絵本などの読み聞かせ [対象] 幼児・小学生 (保護者)	にこにこ座	1	7/12	土 10:30~ 11:30	※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	5/12、6/9	月 10:00~ 11:30	春や初夏のアレンジメントを楽しむ [受講料] 4,000円 (2回分・材料費込) <最少催行人数 15名>
	アロマが香る癒しのひととき	岩本 美和子	1	5/19	月 10:00~ 11:30	アロマストーンとアロマワックスサシェを作る [受講料] 2,000円 (材料費込) <最少催行人数 10名>
	味わい深い苔玉作り	松田 慎吾	1	6/17	火 朝	季節感のある植物を使った苔玉作り [材料費] 1,500円
	初心者のための楽しい水墨画	小島 御風	4	5/8・15・22 5/29	木 昼	水墨画の基礎を学び、色紙に書いて楽しむ [受講料] 2,500円 (4回分・材料費込)
	伝筆 (つてふで) ~心も躍る文字を描こう~	樋口 久美子	1	6/12	木 昼	アートのような文字を筆ペンを使って描く [材料費] 1,500円
	レジンで作る キラキラコンパクトミラー	徳永 亜矢	1	6/26	木 朝	好きなパーツを選んでレジンで固めて手鏡を作る [材料費] 1,000円
	天然素材を使ったかご作り	福見 千松	1	4/25	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	6/20、7/4	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	4/19、6/14	土 朝	日本の昔ばなしの映画鑑賞 ※申込不要
	にこセンシネマ	公民館職員	3	4/19、6/14 8/23	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	3	6/21・28 7/12	土 昼	現川焼の歴史と伝統技術を学び、手回しろくろで作る [材料費] 3,000円
運動・健康	男性のための身体整うエイジレス体操 [対象] 成人男性	辻 直美	4	4/21・28 5/12・19	月 13:00~ 14:30	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) <最少催行人数 5名>
	ピラティスでリフレッシュ [対象] 成人女性	寺田 幸子	2	4/25、5/9	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	5/16・23 5/30、6/6	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1年~6年生 (保護者)	卓 友 会	4	4/26、5/24 6/7、7/12	土 朝	※ラケット貸出有
機器器報	パソコン教室 ~ Word のスキルを身に付けよう~	浜都 貞子	6	4/21・28 5/12~6/2	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

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 5/10・24、6/7・21、7/5・19  
※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~

子育てに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 5/16(金)、6/20(金)、7/10(木) (全3回)  
時 間 10:00~12:00  
対 象 育児中の母親 ※託児あり  
内 容 ディンプルアート、ピラティス  
おやつ作り  
材料費 1,500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 4/18、5/9、6/13、7/11、8/8  
※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