

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	4	5/13~6/3	火 朝	浦上駅前から長崎駅、坂本、淵神社、城山小散策 (受講料 2,000円 (4回分))
社会	絵図でさぐる長崎学	村崎 春樹	4	5/15~6/5	木 朝	長崎奉行、長崎代官、町年寄について学ぶ。 ※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	4/24~5/8	木 朝	食べても美味しい春の山野草。雑草の中で毒草や薬草の見分け方等を散策しながら学ぶ。 ※2,3回目は館外研修
文学	南山手の文学館	上出 恵子	4	4/25、5/16 6/20、7/18	金 昼	いろんなテーマで毎回1つの文学作品を読み解く。
家庭生活	バラエティクッキング	山口 裕子	3	5/14、6/18 7/16	水 朝	和食、中華、...旬の食材を使って楽しくクッキング。 (材料費) 2,100円 (3回分)
	家庭のできるおいしいパンづくり	山口 裕子	3	5/17、6/7 7/12	土 9:30~ 12:30	パン作りの基本を覚えて、家庭でも手軽にできるレシピ。 (材料費) 1,800円 (3回分)
	カゴ編み・山野草の寄せ植え	福見 千松	2	4/17、6/12	木 朝	天然素材で編んだカゴに季節の寄せ植えをする体験型講座 (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	5/19、5/26	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) 1,100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	4/15~6/24 ※4/29、5/6休み	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)
食育	大人のスイーツづくり	濱口 理香	1	6/28	土 9:30~ 12:30	魅惑のタルトを作りませんか。 (材料費) 1,200円
	食改さんのおいしい郷土料理教室	長崎市食生活改善 推進協議会南支部	1	5/21	水 朝	(材料費) 500円
芸術・文化	生活にちょっと活かせる筆ペン講座	古木 義明	4	6/7~6/28	土 朝	冠婚葬祭など、いざと言う時役立つ筆ペン講座 (受講料) 1,300円 (4回分) (清書用紙代) 100円 (最少催行人数 5人)
	アレンジメントフラワー第1弾 母への感謝を形に!	松下 みき	1	5/9	金 昼	大切な人に感謝の気持ちを送ります。 (受講料) 2,000円 (材料費含む) (最少催行人数 10人)
	アレンジメントフラワー第2弾 初夏の爽やかなアレンジメント	松下 みき	1	6/16	月 昼	生活に潤いをさわやかな初夏のアレンジメント (受講料) 2,000円 (材料費含む) (最少催行人数 10人)
	フラ、踊ってみませんか?	林 真理	5	5/1~5/29	木 10:00~ 11:30	ハワイアン音楽にあわせて楽しく踊りませんか!! (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	4/18~5/23 ※5/2は休み	金 朝	全身の筋肉をほぐし、適度に鍛え、心と体を元気にする 講座です。 (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	4/19~5/24 ※5/3は休み	土 15:30~ 17:00	90分なので初めてで自信がないという方も安心。 (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	4/30~5/21	水 朝	骨盤底筋を鍛えることで、尿漏れ便秘の予防や冷え性を 改善 (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	長崎県スポーツ ウェルネス吹矢協会	2	6/6、6/13	金 昼	吹矢で心肺機能や集中力の向上、ストレス解消
情報機器	パソコン教室 ~WordでQRコード付き文書を作ろう~	浜都 貞子	6	4/18~5/23	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Word2021」 (最少催行人数 8人)
	パソコン教室 ~Excelで家計簿を作成しよう~	浜都 貞子	6	4/18~5/23	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Excel2021」 (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	5/17~5/31	土 朝	(受講料) 1,500円 (3回分) 別途テキスト代 ラインの使い方や基本操作を学ぶ。 ※ラインアプリをインストールしていること。

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てみませんか?

期 日 5/24 6/14 土曜日
時 間 10:00~12:00
対 象 小・中学生と保護者
講 師 濱口 理香 先生
材料費 1組 1,500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
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

