香焼公民館はホームページからも申し込みできます。

香焼公民館

〒851-0310　長崎市香焼町 501-2（田の浦バス停）
TEL（871）5213　FAX（871）5213　※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	おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」 ～小さな成功体験が生む大きな変化～	金原　由納	2	4/25、5/9	金	朝	片づけの基礎講座。各自の現状と課題を把握して目標を設定し、楽しみながら解決策にアプローチ
	香りのチカラで整う「アロマじかん」	竹本　圭子	2	5/10・31	土	13:30～15:00	植物の精油の効能を知って癒しや体調管理に活用 〔受講料〕1,500 円（2 回分、材料費含む） ＜最少催行人数 4 人＞
	知って楽しむ「春の園芸」	福見　千松	2	5/16、6/6	金	昼	夏野菜の植え付けや春の寄せ植え 〔材料費〕1,000 円（2 回分）
	心の栄養「手作りおやつ」	髙比良　依子	2	5/27、6/24	火	昼	家庭で手軽にできるレシピのお菓子づくり 〔材料費〕1,200 円（2 回分）
	暮らしにうるおい「クラフトバンド小物」	平戸　都紀子	2	6/11・18	水	朝	小物づくりを楽しみながら基本の編み方を習得 〔材料費〕1,500 円（2 回分）
	ドライフラワーの魅力 「花のある小さなしあわせ」	小石　桂子	1	6/28	土	14:00～16:00	ドライフラワーでスワッグ（壁飾り）づくり 〔材料費〕2,000 円
芸術・文化	映画と時代を考える	公民館職員	5	4/15～8/19	第3火	昼	懐かしい洋画の名作をホールで鑑賞 ※申込不要
	子ども映画館	公民館職員	2	4/19、6/21	土	10:30～11:30	アニメ（日本の昔ばなし、世界の童話など）鑑賞 ※申込不要
	心のままに「パステルアート」	平川　愛子	1	6/10	火	昼	粉状にしたパステルを指で塗って仕上げるアート 〔受講料〕1,000 円（材料費含む）
運動・健康	誰でも楽しめる「ペタンク」	香焼まちづくり協議会	1	4/23	水	朝	フランス発祥の球技。ゲームを楽しみながら交流
	心と体がよろこぶ 「リラクゼーションストレッチ」	野口　信貴	4	5/1・22 6/5・26	木	14:00～16:00	体の隅々まで気持ちよく伸ばして、筋力もアップ 〔受講料〕800 円（4 回分）
	もれなく元気がもらえる「春のレク活」	中島　るり子	1	5/16	金	朝	レクリエーションを楽しみながら、頭・体・心を活性化して元気チャージ
	女性のちょい漏れに 「骨盤底筋トレーニング」　〔対象〕女性	井上　圭子	4	7/1・8・22・29	火	13:30～15:00	骨盤底筋を意識して、尿トラブルを予防・改善 〔受講料〕1,600 円（4 回分）

香焼公民館のイチオシ

香りのチカラで整う「アロマじかん」

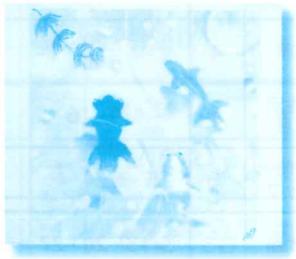
植物の精油（エッセンシャルオイル）には私たちの様々な不調を和らげてくれる効能があります。アロマスプレーなどを作りながら、体調や気分に合わせた精油の選び方や活用方法を学んでみませんか。

期　日　5/10・31　※土曜日（全 2 回）
時　間　13:30～15:00
講　師　竹本　圭子 先生
受講料　1,500 円（2 回分）　※材料費含む
＜最少催行人数 4 人＞

心のままに「パステルアート」

パステルの粉を指先につけて、無心で用紙に塗りつけていると、味わったことのない感覚と一緒に癒されていきます。心の赴くままに手を動かせば、アート作品の完成。

期　日　6/10　※火曜日（全 1 回）
時　間　13:30～15:30
講　師　平川　愛子 先生
受講料　1,000 円　※材料費含む


作品例

女性のちょい漏れに「骨盤底筋トレーニング」

女性対象

「骨盤底筋」は骨盤内で臓器を支え、排せつもコントロールしています。生活の中で意識すれば、尿トラブルの改善・予防に。トレーニングの方法とコツをお伝えします。

期　日　7/1・8・22・29
※火曜日（全 4 回）
時　間　13:30～15:00
講　師　井上　圭子 先生
受講料　1,600 円（4 回分）

映画と時代を考える

古き良き時代の名作洋画はいかがですか。

期　日　4/15「禁じられた遊び」
5/20「シャレード」
6/17「逢びき」
7/15「西部戦線　異常なし」
8/19「レベッカ」
※毎月第 3 火曜日
時　間　13:30～15:30