

# 外海公民館

〒851-2403 長崎市神浦江川町2番地(神の浦バス停)  
TEL 0959 (24) 0460 FAX 0959 (24) 0406 ※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
散策	外海の潜伏キリシタン ～ 出津集落～	中村 和正	1	5/9 金 朝	出津教会や旧出津救助院などの施設を巡りながらド・ロ神父の軌跡をたどる 〔入館料〕710円(3ヶ所) 〔集合〕外海の出津集落駐車場 (長崎市立外海中学校の近く)
	池島炭鉱坑内体験	三井松島 リソース	1	5/23 金 10:00 14:00	トロッコでの坑内探検、坑内機器の模擬操作体験など (体験料) 2,720円(市内在住65歳以上無料) (船賃) 940円(持参) 昼食・飲物 〔集合〕神浦港(神浦江川町657)
自然科学	県民の森自然観察	県民の森 インタープリター の会	1	4/25 金 朝	緑豊かな森林の春の草花、きれいな溪流、さわやかな風を満喫しよう 〔集合〕ながさき県民の森 森林館 (神浦北大中尾町693-2)
生活家庭	外海の食材でランチタイム ～ 伝統柑橘ゆうこう～	平 則子	1	5/22 木 朝	ゆうこう入りのパンやゼリーにスープを添えて、ランチタイムを楽しもう 〔材料費〕500円〔会場〕黒崎地区公民館
芸術・文化	布細工の壁飾り ～ 伝統工芸(押し絵)～	日宇 みや子	1	6/6 金 13:00 16:00	厚紙を切り抜いた絵柄に綿をのせて布で包み、貼り合わせた布細工(例:羽子板などの飾り) 〔材料費〕1,000円〔会場〕外海公民館
	かわいい人形のアクセサリ ～ ドールチャーム～	山下 美由紀	1	6/13 金 13:00 16:00	女の子をモチーフにした小さなぬいぐるみのアクセサリを作ろう 〔材料費〕1,000円〔会場〕黒崎地区公民館
	ハンドベルを鳴らしてみよう①	山口 万寿美	1	6/27 金 13:30 15:00	ハンドベルの持ち方や音の鳴らし方などの基礎からはじめ、簡単な曲を演奏できるようになる 〔持参〕筆記用具〔会場〕黒崎地区公民館
	ハンドベルを鳴らしてみよう②	山口 万寿美	1	7/4 金 13:30 15:00	内容は①と同じ ①のみ受講、②のみ受講、①②両方受講のいずれも可 〔持参〕筆記用具〔会場〕外海公民館
	名作映画館	公民館職員	2	4/23、5/28 水 昼	世界の名作洋画を楽しもう ※申込不要〔会場〕黒崎地区公民館
運動・健康	みんなで楽しく健康体操 ～ チェアビクス&シナプソロジー～	岩永 加世子	3	5/15、6/19 7/17 木 10:00 11:30	座って行うエアロビクス(チェアビクス)と脳に刺激を与える運動(シナプソロジー)で、楽しく笑って健康維持・介護予防 〔持参〕タオル、飲物、体育館用靴(お持ちの方) 〔会場〕黒崎地区公民館
	卓球を楽しもう	公民館職員	4	6/4、6/18 7/2、7/16 水 朝	ゲームを中心に卓球を楽しみ、心身をリフレッシュしよう 〔持参〕タオル、飲物〔会場〕外海公民館
	健康麻雀	公民館職員	4	5/26、6/9 6/23、7/7 月 13:30 16:30	「友達や仲間作り」や「頭の運動など健康作り」の一環として、純粋に麻雀を楽しもう 〔会場〕黒崎地区公民館
	軽スポーツ&レク 〔対象〕小学生	公民館職員	3	5/17、6/21 7/19 土 10:00 11:30	ポッチャ、モルックなどの軽スポーツや室内レクを楽しもう 〔持参〕飲物〔会場〕外海公民館

## <講座の会場>

- 講座は「外海公民館」と「黒崎地区公民館」の2会場で行っています(館外は除く)。
- 「黒崎地区公民館」の住所等は以下のとおりです。

〒851-2326 長崎市下黒崎町5157番地1(黒崎教会前バス停) TEL 0959 (25) 0136 FAX 0959 (25) 0136 ※駐車場有

## <講座の申込>

- 締切…3月31日(月)。ただし、定員以内であれば締切後も受け付けますので「外海公民館」までお問い合わせください。
- 受付…「外海公民館」へお願いします。「黒崎地区公民館」では受け付けていません。
- 方法…① 往復ハガキ(記載内容はチラシの最終ページ「公民館講座の申し込みについて」をご覧ください)  
② 窓口 ③ 電話 ④ FAX ⑤ Eメール(sotomek@mx.cncm.ne.jp)

※④・⑤で申し込み場合は、往復ハガキと同じ内容をご記入ください。

※複数の講座を1枚のハガキで申し込んで構いません(本公民館のみ)。FAX、メールの場合も同様です。



Eメール用コード

## <講座の様子>

