

.....令和6年度 秋の講座.....



『長崎の風景を歩く』



『絵図でさるく長崎学』



『里山散策』  
～秋の植物を楽しもう～



『山野草の寄せ植え・ Xmas リース』



『南山手の文学館』



続・俳句を続けよう  
～五七五に慣れてきた?～



『バラエティクッキング』



『家庭でできるおいしいパンづくり』



『食改さんのバランスの良い減塩食教室』



『食改さんの男性のための介護食教室』



『素敵なグラスアート』



『浪の平ふれあい学校』

～茂木散策～

～消費生活支援「シニア講座」～

～楽しいレクリエーション～



『えほんのじかん』



『生活にちよいと生かせる筆ペン講座』



『フラ、踊ってみませんか?』



『骨盤矯正エクササイズ』



『健康体操』

～金曜日のさわやかストレッチ～



『健康体操』

～土曜日のさわやかストレッチ～



『パソコン教室(ワード)』

Wordの基本から応用までのスキルを身につけよう



『パソコン教室(エクセル)』

生活に活かせる Excelのスキルを身につけよう



『ラインからはじめるスマホ講座』

