

KOUYAGI



香焼公民館 HP

発行 長崎市香焼公民館 〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 TEL/FAX 095-871-5213

🌻お待ちかね「秋の講座」始動！

毎日暑いですね。夏バテしていませんか？
公民館では「春の講座」が無事終了（下写真）し、「夏休み子ども講座」が始まりました。
「秋の講座」も8月1日から申込受付開始！暑さに負けているヒマはありません。裏面でチェックして早めのお申し込みを～(^^)/

心の栄養「手作りおやつ」



美味しいおやつが思いのほか手軽にできてビックリ！手作りの良さも再確認しました。早速お家で作ってみたという方も。

女性のちょい漏れに「骨盤底筋トレーニング」



慣れない動きに戸惑いながらも一つ一つ丁寧に繰り返します。体感できるまでには少し時間がかかりそう…頑張りましょう！

参加無料。申し込みは不要です。

映画と時代を考える

8/20 (火) 13:30～

アンナ・カレニナ

1948年/111分/モノクロ
監督 ジュリアン・デュヴィヴィエ
出演 ヴィヴィアン・リー
ラルフ・リチャードソン

1870年代のロシア。政府高官の妻アンナは兄夫婦の諍いを仲裁するためにモスクワへ。列車に乗り合わせた婦人を迎えにきた息子のヴロンスキーは、義姉の妹キティの婚約者だった。だが彼は、美しいアンナにひと目で惹かれる。兄夫婦の問題が無事解決し、アンナは兄夫婦、キティとともに舞踏会へ。そこにはヴロンスキーも出席していたが…。

映画館気分
増量中！ホールで
上映します。

夏休み子ども映画館

8/16 (金) 10:30～

ざんねないきもの事典

お誘い合わせどうぞ \ (^) (^) /



特定健診・がん検診

9月10日 (火)

9:45～11:45・13:15～14:15/香焼公民館

年に一度は健康チェック！ご予約は8月13・14・16日に「けんしん予約センター（☎0120-611-711）」へ。

- ◎特定健診（血液・尿・血圧など）
- ◎がん検診（肺・大腸・胃・前立腺）
- ◎対象は40歳以上（前立腺は50歳以上）
- ◎特定健診は無料。大腸（300円）、胃（500円）以外のがん検診無料

秋の講座ご案内

申込方法 次のいずれかの方法で8月1日(木)～8月31日(土)にお申し込みください。※必着
※申し込み多数の場合は抽選になります。あらかじめご了承ください。

- 往復はがき 1枚に1講座ずつ ①講座名 ②氏名(ふりがな) ③年齢 ④住所 ⑤電話番号と返信用のあて名を書いて香焼公民館(〒851-0310 香焼町 501-2)へ。
- 公民館窓口 あて名を書いた返信用はがき(1講座につき1枚)をご持参ください。
- ホームページ 香焼公民館ホームページの「秋の講座申込フォーム」に必要事項を入力してください。スマートフォンの方はこちらをご利用ください。

秋の講座
申込フォーム



講座名/講師	日 時	内容/材料費等
長崎学講座 講師：村崎 春樹 先生	11/29、12/6 金曜日 10:00～12:00	長崎を深掘り！今回紐解くのは「長崎奉行と長崎代官」と「長崎のお米事情」。
暮らしにうるおい「クラフトバンド小物」 講師：平戸 都紀子 先生	10/16・30 水曜日 10:00～12:00	小物づくりを楽しみながら、基本の編み方を身につけましょう。 材料費：1,500円(2回分)
かんたんdeおいしい「しあわせパン教室」 講師：山口 裕子 先生	10/18、11/15 金曜日 9:30～12:30	家庭でも手軽にできるパンと相性ぴったりのひと皿を作ります。 材料費：1,200円(2回分)
おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」 ～玄関・洗面所・トイレの整理収納術～ 講師：金原 由納 先生	11/1 金曜日 10:00～12:00	新年に向けて、玄関・洗面所・トイレをスッキリ。
知って楽しむ「秋の園芸」 講師：福見 千松 先生	11/22、12/20 金曜日 13:30～15:30	植物のツルを使ったかご編みと春先まで楽しめる寄せ植えにトライ。 材料費：1,000円(2回分)
年末年始を彩る「フラワーリース」 NEW 講師：小石 桂子 先生	12/14 土曜日 14:00～16:00	クリスマスからお正月にかけて楽しめる生花を使ったリースです。 材料費：1,500円
門松づくり(正月飾り) 講師：節木塾の皆さん	12/28 土曜日 10:00～12:00	手作りの門松を飾って新しい年を迎えましょう。 材料費：500円 ※1人1基
いつでもどこでも五・七・五「川柳のススメ」 NEW 講師：池田 道明 先生	9/20・27、10/4 金曜日 10:00～11:30	何気ない日常や世情、秘めた想い…人生のいろいろを十七音に込めてみませんか。
映画と時代を考える	9/17、10/15、11/19 12/17、1/21、2/18、3/18 火曜日 13:30～15:30	懐かしい洋画の名作を鑑賞します。ホールの大画面で、映画館気分も味わえますよ。
子ども映画館	10/19、1/18、3/15 土曜日 10:30～11:30	アニメ「日本昔ばなし」「ハローキティ」シリーズなどを上映します。親子で楽しみましょう。
心と体がよろこぶ「リラクゼーションストレッチ」 講師：野口 信貴 先生	10/3・24、11/7・28 木曜日 14:00～16:00	気持ちよ～く全身を伸ばして、無理なく筋力もアップしましょう。 受講料：800円(4回分)
もれなく元気がもらえる「秋のレク活」 講師：中島 るり子 先生	10/11 金曜日 10:00～12:00	レクリエーションを楽しみながら、頭と体、心を活性化しませんか。思いっきり笑いたい方はぜひ！
身も心もそう快！「ノルディックウォーキング」 講師：柴田 啓子 先生	11/6・13 水曜日 10:00～12:00	2本のポールを使ったエクササイズやウォーキングを体験します。 ※ポールは講師が準備します。
楽しむ・使える「パソコンよろず教室」 ～イマドキからあなたのSOSまで～ 講師：NPO法人 まちラボ	11/27、12/4・11 水曜日 14:00～16:00	最近のパソコンの活用法・楽しみ方をご紹介します。お悩みなどの相談もOK！ ※パソコンあり。持ち込みも可
<対象：スマートフォンをお持ちの方> LINE(ライン)からはじめる「スマホ講座」 講師：NPO法人 まちラボ	12/4・11 水曜日 10:00～12:00	LINEの使い方を中心に体験します。便利なアプリの紹介やスマホ使用上の注意点なども。

申し込みは
必要ありません。
お気軽にどうぞ。