

香焼公民館 秋の講座一覧

講座名／講師	日 時	内容／材料費等
古文書から読み解く「長崎学講座」 講師：村崎 春樹 先生	10/17・31 金曜日 10:00～12:00	知れば知るほどもっと知りたくなる 「長崎の歴史・風俗・民俗」を深掘り！ 今回紐解くのは「長崎の華街」
おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」 ～新年を気持ちよく迎える整理収納～ 講師：金原 由納 先生	10/3 金曜日 10:00～12:00	今年最後の片づけは“ムリなく”“ムダなく”“心地よく”！ これで大掃除もラクラクです
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	10/10、11/14 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）
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	10/22・29 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）
香りのチカラで整う「アロマじかん」 講師：竹本 圭子 先生	11/1・15 土曜日 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しませんか 受講料：1,500円（2回分材料費含む）
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 材料費：1,000円（2回分）
ドライフラワーの魅力「クリスマスリース」 講師：小石 桂子 先生	12/6 土曜日 14:00～16:00	シックな色合いと素朴な花材でまとめたリースが気分を上げてくれます 材料費：1,700円
映画と時代を考える	毎月第3 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
子ども映画館	10/23、1/17、3/14 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
心のままに「パステルアート」 講師：平川 愛子 先生	12/9 火曜日 13:30～16:00	パステルを指先で塗りつけていると癒されます。画題は来年の干支「馬」 受講料：1,000円（材料費含む）
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	10/2・23、11/6・27 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）
股関節を中心に「真向法体操」 講師：宿輪 美紀子 先生	10/11 土曜日 10:00～12:00	シンプルな体操です。呼吸に合わせて体を大きくゆっくり動かして骨盤や姿勢を整え、心身をリフレッシュ！
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とウォーキング。楽しく歩きましょう ※ポールは講師が準備します
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	11/28 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！
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	11/26、12/3・10 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	12/3・10 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