

北公民館はホームページからも申し込みできます。(抽選結果は9/10頃までにお知らせします。返事が届かない場合はお問い合わせください。)

北公民館

〒852-8135 長崎市千歳町5番1号(若葉町バス停)
TEL:(845) 6362 FAX:(845) 6954 ※駐車場有(有料)

【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	長崎歴史探訪 散策編	山口 広助	4	10/10～10/31 (予備日11/7)	金 昼	開港前の長崎を散策 小雨決行 ※上り下り3kmほど歩きます 受講料:2,000円(4回分)
	長崎歴史探訪 座学編		2	9/16、9/30	火 昼	今回のテーマは、長崎三大騒動、長崎の祭礼と長崎くんち
経済・社会	茶の間の経済学	山口 純哉 ほか	4	11/1～11/22	土 朝	長崎大学経済学部の先生方による研究内容の紹介や時事問題に関する解説
国際	フランス語会話入門	阿南 婦美代	5	10/16～11/13	木 朝	基本的な日常会話やフランス文化を楽しく学ぶ テキスト代:2,600円
	中国語会話入門	木浦 鈴子	5	9/30～10/28	火 18:30～20:30	日常会話の基本をもとに長崎観光案内にトライ
	初心者にもわかる韓国語	荒木 恵子	5	10/15～11/12	水 18:30～20:30	初心者の方も楽しく学べる テキスト代:1,980円
	はじめての英会話	吉田 由美子	5	9/29～11/10 (休み10/13、11/3)	月 昼	初心者を対象とした楽しい英会話レッスン
家庭生活	公民大学 対象:おおむね60歳以上	みなとメディカル ほか	4	9/30～10/21	火 朝	健康、歌、エクササイズ、古典など毎回違う内容をお届け
	ニットを編む	山本 厚子	3	10/11～10/25	土 朝	初心者でも簡単に編めるニット編みの基礎を学ぶ 受講料:2,400円(3回分)
	はじめてのレザークラフト	吉田 麻子	3	10/14～10/28	火 昼	本革でオリジナル小物作り 受講料:1,600円(3回分) 材料費:2,000円(3回分)
	麦みそづくり	久保 桂奈	1	11/12	水 10:30～12:00	材料費:麦みそ2.5kg 2,800円
	合わせみそづくり		1		水 13:30～15:00	材料費:合わせみそ2.5kg 3,300円
	手早くできる家庭料理とパンづくり	藤中 百合枝	4	9/24～10/22 (休み10/15)	水 10:00～13:00	愛情と栄養を込めて楽しくパパッと作ります 材料費:4,000円(4回分)
芸術・文化	今昔物語集のおもしろあれこれ Part Ⅲ	岩永 克子	5	10/1～11/5 (休み10/22)	水 昼	Part Ⅲに続き様々なエピソードを紹介
	みんなで歌おう	色摩 妍翠	4	10/3～10/24	金 朝	心に残る昔懐かしい歌を合唱してみませんか
	暮らしに役立つ筆ペン講座	小松 明美	5	9/22～11/3 (休み10/13、10/20)	月 昼	筆ペンの持ち方、暮らしにすぐ役立つ文字を学ぶ 受講料:3,400円(5回分)
	名曲レストラン2025	堀内 伊吹 河野 英雄 中村 卓士	3	12/12～12/26	金 19:00～20:30	名曲に親しむ鑑賞講座「世界音楽図鑑」 長崎の音楽家たちと世界の名曲を鑑賞し楽しみましょう
	北公民館ロードショー	公民館職員	7	9/24、10/22、11/26、12/24、1/28、2/25、3/25	第4水 14:00～	昔懐かしい名画を上映
運動・健康	フィットネス&ストレッチ	AKIKO	3	10/17～10/31	金 10:00～11:30	ハワイアンミュージックの動きとストレッチで心地よい汗を流す 受講料:800円(3回分)
	脳トレに役立つスクエアステップ	久田 伊津美	4	11/7～11/28	金 10:00～12:00	スクエアステップで脳をトレーニング 受講料:1,200円(4回分)
	エクササイズ&コンディショニング	土手 由美	4	9/12～10/10 (休み9/26)	金 朝	筋肉のバランスや姿勢を整えてカラダ改善 受講料:1,600円(4回分) 最少催行人数:15人
	リフレッシュヨガ	山口 恵実	5	9/25～10/23	木 19:00～20:30	座り姿勢で固まった筋肉をほぐし呼吸を整える 受講料:2,000円(5回分) 最少催行人数:15人
	みんなの健康講座	済生会長崎病院 専門スタッフ	4	9/20、10/18、11/15、12/20	第3土 13:30～14:30	病気の予防法、最新の治療法、日常生活の注意点を医療専門スタッフがお伝えします
子育て	親子で作ろう!遊ぼう!楽しもう! 対象:3歳～5歳児とその保護者	長崎純心大学 塩月ゼミ	4	9/27、10/18、11/22、12/20	土 13:30～15:00	製作遊びやレクリエーションなど 材料費:1,000円(4回分)
機器情報	エクセルを使った名簿作成のコツ 対象:エクセルを使ったことのある方	渡邊 慎太郎	2	11/13、11/20	木 朝	自治会や同窓会の名簿作りに役立つエクセルを学ぶ ※パソコンはこちらで用意します

子育て応援講座

【チトピーお話のへや】

絵本の読み語り、紙芝居、パネルシアターなど親子で楽しみましょう。最後に、その日に感じたことを絵に描いて、その絵を図書室に展示します。

期 日:毎月第2土曜日(2月無)

時 間:15:00～16:00

※申込不要

対 象:幼児・小学校低学年と

その保護者

講 師:黒田 田鶴子 先生ほか



自主学習グループ体験講座

【北公民館自主学習グループ講師の先生による無料体験講座】

①民踊舞踊「蓬千会」

期 日:9/22(月)

時 間:13:30～15:30

講 師:田中 よし江 先生

②フラダンス「フラチトセアイカーネ」

期 日:9/17(水)

時 間:13:30～15:00

講 師:小野 英子 先生

③社交ダンス「スイング会」

期 日:9/20(土)

時 間:13:00～14:00

講 師:中澤 美津子 先生

※北公民館ホームページは
こちらからご覧ください

