

区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時	備考	
散策	ふるさとヘルシーウォーク	村崎 春樹 ボランティアの方々	2	10/16、10/30	木 9:30～12:30	ヘルシーウォーク(蚊焼・晴海台コース 他) ※途中、村崎先生のふるさと歴史講話があります 申込締切: 9/16(火)
	ふるさと歴史散策	村崎 春樹	2	11/11、11/18	火 朝	寺町散策 申込締切: 10/7(火)
	長崎歴史探訪	山口 広助	2	12/2、12/9	火 昼	香焼・深堀探訪 受講料: 1,000円(2回分) 申込締切: 11/4(火)
国際	ゲームで楽しむ英会話	辻 真須美	2	10/18、11/15	土 朝	遊びながら英語をインプット&アウトプット 申込締切: 9/16(火)
家庭生活	珈琲社交場 ～コーヒーの美味しい入れ方～	近藤 祐加	1	10/15	水 昼	材料費: 1,500円 申込締切: 9/16(火) 会場: 長崎市健康づくりセンター調理実習室
	スッキリきれいなおへやとわたし	金原 由納	1	10/17	金 朝	片づけが苦手な人こそラクになる大掃除の前にやるべき3つのこと。スッキリ年越し計画! 申込締切: 9/16(火)
	旬の野菜で家族想いのごちそうごはん	古賀 みゆき	2	11/21、12/5	金 朝	材料費: 2,000円(2回分) 申込締切: 10/21(火) 会場: 長崎市健康づくりセンター調理実習室
	楽しいパンづくり教室	松尾 和実	2	11/28、12/12	金 10:00～13:00	材料費: 2,000円(2回分) 申込締切: 10/28(火) 会場: 長崎市健康づくりセンター調理実習室
	可愛いアイシングクッキー教室	島田 さやか	1	12/4	木 昼	甘くて可愛い世界に一つの贈り物 材料費: 1,000円 申込締切: 11/4(火)
	絵本の読み聞かせ&ママパパピラティス 対象: 小さい子0～2歳児、ママ・パパ	図書室職員 HARUKA	1	11/6	木 10:30～11:30	毎日の生活に潤いを 申込締切: 10/7(火)
芸術・文化	和音色に彩られるお箏体験	進藤 雅祐恵	1	9/12	金 昼	椅子に座ってお箏(琴)を弾きます 申込締切: 8/19(火)
	ドライフラワーオブジェ作り	中村 遥香	1	10/21	火 朝	ちょっとしたスペースが楽しくなります 材料費: 2,000円 申込締切: 9/16(火)
	愛しのハンドメイドアクセサリ	里見 はるか	1	11/30	日 昼	自分らしさを愛して ※申込不要、材料なくなり次第終了 材料費: 1,000円
	ピースクリエイション ～感じて 考えて つくって 伝える～	原岡 正一	1	11/30	日 13:00～16:00	※申込不要 ダンスイベント(演奏、ハンドメイド講座、作品展示あり)
	花あそび	小石 桂子	1	12/13	土 朝	生花アレンジメントフラワー 材料費: 1,500円 申込締切: 11/11(火)
	名作映画館	公民館職員	7	9/18～3/19	木 昼	※申込不要 9/18、10/16、11/20、12/18、1/15、2/19、3/19
運動・健康	e-ドレナージュ・エクササイズ	江添 裕香 e-エクササイズ®指導者	6	9/10、9/17、9/24、10/8、10/22、10/29	水 昼	カラダの中から美しく! 申込締切: 8/19(火) 会場: 長崎市三和体育館
	ヒップホップダンス	中島 竜樹	6	9/11、10/9、11/6、11/13、11/20、11/27	木 朝	若さキープ! 申込締切: 8/19(火) 会場: 長崎市三和公民館文化ホール
	全身ぽかぽか! 頭と手の癒しケア講座	山口 章代	1	9/19	金 朝	1回で2つのケアが学べる、うれしい体験講座! 材料費: 800円 申込締切: 8/19(火)
	筋トレサーキット運動	平藤 小弓 青山 加奈絵	2	11/5、11/12	水 昼	全身筋力アップ運動! 申込締切: 10/7(火) 会場: 長崎市三和体育館
	3Ringダンス ～月1のヒップホップダンス～	中島 竜樹	4	12/11、1/8、2/12、3/12	木 朝	受講料: 2,000円(4回分) 申込締切: 11/4(火) 会場: 長崎市三和公民館文化ホール
	お笑い健康ライブ	都知木 睦	1	12/19	金 朝	楽しく笑って健康に! 申込締切: 11/18(火)
情報機器	音楽体験スマホセミナー	ソフトバンク認定講師	1	9/26	金 朝	スマホ決裁、詐欺対策、音声入力など 申込締切: 8/26(火)
	デジタルクリエイション	中村 星太	1	11/29	土 朝	デザイン 申込締切: 10/28(火)

## お知らせ

### 【秋の講座(新)】

- ふるさとヘルシーウォーク
- 絵本の読み聞かせ&ママパパピラティス
- 全身ぽかぽか!  
頭と手の癒しケア講座



### 【三和公民館成人講座(人権啓発内容含)「昭和少年の談話室」第2弾!

～映画の話や日常生活の話題がいっぱい! 昭和歌謡を唄おう!～

期 日: 12/17(水)  
時 間: 13:30～15:30  
場 所: 2階視聴覚室  
講 師: 武次 寛さん  
(長崎県社会教育支援「草社の会」副会長)

主 催: 長崎市生涯学習企画課・三和公民館  
※お申し込みは、お電話か窓口で!  
095-892-1919

