

～誰もが生涯を通じていきいきと学べる社会をつくります～

※日程、内容等に変更が生じる場合があります。あらかじめご了承ください。

なごさき県民大学連携講座

子育てを応援します!



令和7年度

秋の公民館講座

★申し込み方法などは10ページをご覧ください。

区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時	備考
散策	長崎の風景を歩く	山口 広助 ほか	4	10/15、10/22、 10/29、11/ 5	水 朝 人気講師と共に新しい視点で長崎の風景を訪ねる。風景や過去の人々との営みを感じながら長崎を楽しむ ・館外研修 受講料:2,000円(4回分)
経済・社会	絵図でさぐる長崎学	村崎 春樹	4	9/11～10/ 2	木 朝 長崎に残る史料に基づき、江戸時代の長崎をひもとく ・4回目は館外研修
科学・自然	里山散策 ～秋の植物を楽しもう～	福見 千松	3	11/13～11/27	木 朝 山野草の名前、利用方法などを学ぶ ・2、3回目は館外研修
文学	南山手の文学館	上出 恵子	4	9/19、10/17、 11/21、12/19	金 昼 有名な作家の代表的な作品を視点を変えながら深掘りする
	俳句をはじめよう ～自分は初心者だと思おう～	西 史紀	4	10/16～11/ 6	木 朝 愉快で楽しい先生と俳句を作ってみませんか 受講料:1,000円 最少催行人数:8人
家庭生活	バラエティクッキング	山口 裕子	3	10/15、10/29、 11/12	水 朝 和洋中の簡単でヘルシーな料理 材料費:2,100円(3回分)
	家庭でできるおいしいパンづくり		3	10/ 4、10/18 11/ 8	土 9:30 ～12:30 パン作りの基本と家庭でも手軽にできるレシピ 材料費:1,800円(3回分)
	山野草の寄せ植え・Xmasリース	福見 千松	2	12/11、12/18	木 朝 材料費:1,000円(2回分)
食育	食改さんの生涯骨太クッキング教室	食生活改善推進 協議会南支部	1	10/ 8	水 朝 料理未経験の方でも大丈夫 材料費:500円
	食改さんの男性のための料理教室 対象:男性		1	1/28	水 朝 料理の基本や、覚えておきたい「男性料理」 材料費:500円
高齢者 元気	浪の平ふれあい学校 対象:60歳以上	長崎みなと メディカルセンター ほか	9	9/16～11/25	火 朝 健康、人権、音楽鑑賞、ウォーキングなど ・館外研修あり
芸術・文化	生活にちょっと活かせる筆ペン講座(個別学習)	古木 義明	4	11/ 1～11/22	土 朝 受講料:1,300円(4回分) 用紙代:100円 最少催行人数:5人
	秋のフラワーアレンジメント ～ラティス風アロマフラワーポット～	松下 みき	1	10/ 6	月 昼 受講料:2,000円(材料費含む) 最少催行人数:10人
	フラ、踊ってみませんか?	林 真理	5	10/30～11/27	木 10:00 ～11:30 受講料:2,000円(5回分) 最少催行人数:3人
運動・健康	女性のチョイ漏れに 骨盤矯正エクササイズ 対象:女性	井上 圭子	4	9/24、10/ 1、 10/15、10/22	水 昼 受講料:2,000円(4回分) 最少催行人数:6人
	健康体操 「金曜日のさわやかストレッチ」	野口 信貴	5	9/26～10/24	金 朝 受講料:1,000円(5回分)
	健康体操 「土曜日のさわやかストレッチ」		5	9/27～10/25	土 15:30 ～17:00 受講料:800円(5回分)
情報機器	パソコン教室(ワード) ～Wordの基本操作を身につけ、 短時間で文書を作成しよう～	浜都 貞子	6	9/26～10/31	金 朝 受講料:3,500円(6回分) テキスト:1,320円(要・不要を記入) 「よくわかる初心者のためのWord2021」 最少催行人数:8人
	パソコン教室(エクセル) ～Excelの基本操作を身につけ、 作業効率を高めよう～		6	9/26～10/31	金 昼 受講料:3,500円(6回分) テキスト:1,320円(要・不要を記入) 「よくわかる初心者のためのExcel2021」 最少催行人数:8人
	ラインからはじめるスマホ講座	清水 恵三	3	11/29～12/13	土 朝 受講料:1,500円(3回分) テキスト:880円(要・不要を記入) 「世界一やさしいLINE2025 最新版」 最少催行人数:10人

【えほんのじかん】

絵本にふれながら、楽しいひと時を過ごしましょう。親子で、おじいちゃんや
おばあちゃんと…お気軽にお立ち寄りください。

期 日:毎月 第4木曜日
(10/23、11/27、12/25)

時 間:11:00～

対 象:乳幼児と保護者

講 師:公民館職員 ※申し込みは不要です。



【南公民館のおすすめ講座】

大人のスイーツづくり

期 日:11/15(土)

材料費:1,200円

時 間:9:30～12:30

講 師:濱口 理香 先生

※一時保育あり
(一時保育を希望される場合は、
申込みの際、乳幼児の氏名・年齢
をお知らせください。但し1歳以
上です。)

スイーツづくりには興味があるけれど子どもが小さくてと
言う方、この機会にスイーツづくりに挑戦してみませんか?



中央公民館は市民会館ホームページからも申し込みできます。 <https://ngs-shiminkaikan.jp/>

中央公民館

〒850-0874 長崎市魚の町5番1号 (市役所停留所)
TEL:(825) 1948 FAX:(820) 2605 ※有料駐車場有

【講座時間】 朝 ① 10:00～12:00 ② 11:00～13:00
昼 ① 13:30～15:30 ② 14:00～16:00
夜 ① 18:00～20:00 ② 18:30～20:30

区分	講座名	講師 (敬称略)	回数	日時	備考
散策	「すごい長崎」を巡る!	下妻 みどり	4	10/31、11/7、11/21、11/28	金 朝① 著書「すごい長崎」をもとに、町歩きでディープな長崎を知る 資料代:500円
	中央公民館支援ボランティア企画講座 金比羅山もみじ狩り	公民館支援ボランティア	1	12/2	火 朝① 金比羅山を散策する。雨天時は延期(12/9)
社会・経済	御鎮座400年 歴史の中の諏訪神社と長崎	土肥原 弘久	4	9/19、10/17～10/31	金 10:00～11:30 長崎くんちの御神事～諏訪神社400年の歴史を学ぶ
	いきいきライフ	長崎市生涯学習企画課 ほか	4	10/30～11/20	木 朝① 人権、包括支援、お口の健康の話、昭和歌謡を歌う
	目からウロコ! 賢く受けよう良い医療	済生会病院 医師・スタッフ	4	10/11、11/8、12/13、1/10	土 10:00～11:30 済生会長崎病院との共催 / 医師や医療スタッフによる治療や健康についての講話
	知っておきたい 暮らしのお役立ち講座	長崎県業務行政室 ほか	4	9/16、9/30、10/14、10/28	火 13:30～15:00 健康食品、年金・生命保険、119番通報、長崎の青果…暮らしのちょっとした疑問に役立つ講座
	犯罪なく3ば〜暮らしの安全教室	長崎市自治振興課 長崎県警	1	10/20	月 14:00～15:30 犯罪防止のために今できることを学ぶ
科学 自然	エコって何だろう!? ~楽しく学ぶ暮らしのエコ	サステナプラザ ながさき	3	10/16～10/30	木 10:00～11:30 省エネの話、リサイクルの話、エコクッキング 材料費:後日連絡
家庭生活	はじめよう腸活! 酵素ドリンクで腸・元気	数原 有希子	1	12/5	金 昼① 「腸活」の話とからだに優しい酵素ドリンクづくり 材料費:1,000円
	聴いて、触れて、楽しもう! 0歳からの音楽会	プリコット	1	12/3	水 10:00～11:30 未就学児の親子対象、プリコットによる生演奏鑑賞や合奏体験で音楽に親しむ
	かるがも教室	永尾 久美子 Yurina ほか	4	10/3～10/31	金 10:00～11:30 未就学児の親子対象、絵本読み聞かせ・音遊び・ベビーヨガなど
芸術・文化	誰でも描ける漫画講座	ともながひでき	4	9/13～10/4	土 昼① キャラクターづくりから仕上げまで漫画の作り方を学ぶ。小学生から 材料費:300円
	歌がもっとうまくなる上達術・集中版	峰 茂樹	1	10/27	月 朝① 昼① 現役バス歌手に学ぶ歌唱法ランクアップ術集中版 午前/午後の選択制(同一プログラム)
	筆ペンで美文字	森崎 泰山	2	11/11、11/18	火 昼① 市販の筆ペンで美しい文字を書くコツを学ぶ 受講料:1,000円
	つけペン習字に挑戦	西川 秀鳳	3	11/5～11/19	水 朝① つけペンを使って美しい文字を書く基本を学ぶ 材料費:1,300円
	日常に使う筆文字	西川 秀鳳	4	10/1、10/8、10/22、10/29	水 夜② のし書きや挨拶状など日常に役立つ筆文字を学ぶ 受講料:2,000円 ※筆の販売有
	親子習字教室	森崎 泰山	3	10/4、10/18、10/25	土 朝① 親子で書道の基本を学ぶ。大人1人の参加も可 受講料:子ども500円・大人1,000円
	良い写真(作品)を撮るための撮影法	岩永 聡	4	9/6、9/13、9/27	土 昼① 良い写真作品のための撮影・編集方法を学ぶ 受講料:1,000円
	市民公開講座 はじめてのカズオ・イシグロ	日本カズオ・イシグロ研究会	2	11/8	土 10:30～12:00 13:30～16:30 長崎ゆかりの作家カズオ・イシグロについて
	市民映画会	長澤 和彦	4	9/20、10/18、11/22、12/20	土 朝② 昼② 往年の名画を楽しむ。朝/昼選択制受付は電話か窓口で上映週の月曜日9時から
サンデーアナログレコードコンサート	井手 達夫	4	9/21、10/19、11/23、12/21	日 昼② 月ごとのテーマに沿って、レコードの音を楽しむ 申し込み不要・受付は13時半から	
運動・健康	らくらくストレッチ金曜日	野口 信貴	4	11/21～12/12	金 朝① 無理なくできるストレッチを学ぶ
	らくらくストレッチ土曜日《有料版》	野口 信貴	4	11/22～12/13	土 昼② 無理なくできるストレッチ・自主講座版(有料) 受講料:700円
	ヨーガ初級編	中嶋 まさ子	4	10/8、10/15、10/22、11/5	水 朝① ヨーガ初心者向け。呼吸法から基本のポーズ～足のケアまで
	身体目覚める真向法	宿輪 美紀子	4	9/11～10/2	木 昼② 3つのポーズで成り立つ「真向法」と基本のストレッチを組み合わせる
	大人のスポーツ教室	久田 伊津美	4	10/9～10/30	木 朝① じっくり取り組むラジオ体操と、リズム運動「スクエアステップ」を楽しむ
有酸素運動で体づくり	山口 淑恵	4	9/10～10/2	水 朝① 正しい姿勢でのウォーキングと体操で動ける体を作る	
機器情報	スマホ中級者講座	渡邊 慎太郎	2	9/17、9/24	水 朝① スマホの基本操作・アプリ登録ができる中級者向け
	ゼロから学べるスマホ初心者講座	渡邊 慎太郎	2	9/17、9/24	水 昼① スマホの操作がわからない初心者向け説明にはAndroid機を使用

秋にも続く! 原爆・戦後80年を考える特別企画

【被爆80年企画 平和を祈る生け花教室】

被爆直後の生け花界の話聞いた後、身近な花材で、自分なりの「平和」を表現します。

期 日: ① 10/11(土)
② 10/12(日) ※どちらかを選択

時 間: 10:30～12:00

対 象: 小学生～成人 ※小学生は保護者同伴

講 師: 岡部 眞理子 先生ほか

材料費: 別途連絡

【被爆80年企画 平和を願う 囲碁教室】

「被爆下の対局」の話聞く・基礎を学んで対局するなど、囲碁を通して世界平和を考えます。

期 日: 9/15(月・祝) 9/21(日)
9/23(火・祝) 9/28(日)
※4回講座

時 間: 10:00～12:00

対 象: 囲碁初心者の小学生～成人

講 師: 長崎市子ども囲碁教室ネットワーク



区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時		備考
散策	歴史探訪 ～長崎東部地区の探索～	織田 武人 郷土史勉強会	3	9/30、10/14、 11/25	火 朝	長崎東部地区の石造物と古道を巡る ※2回目以降は現地集合
	登山の初歩 ～地元山の魅力を再発見～ 対象:体力に自信のある方	橋口 善三	3	9/24、10/15、 10/29	水 10:00 ～15:00	地図の読み方、山のトラブル対処法など、山登りの初歩を学ぶ ※現地集合
	山野草散策	福見 千松	3	10/22、11/12、 11/26	水 朝	山野草の名前や薬効、利用方法などを学ぶ ※2回目と3回目は現地集合
	うさぎウォーキング	長崎市ロードウォーク サポーター	1	11/27	木 朝	5km 前後の道のりを季節を感じながら歩く ※集合、解散場所は長崎市植木センター
	長崎散策 ～いにしへの長崎のまちに思い をはせて～	陸門 良輔	3	10/24、11/21、 12/ 5	金 朝	歴史豊かな長崎の旧跡を訪ね散策する (急な坂道、長い階段あり) ※現地集合
家庭生活	元氣がばい! 2025 (秋) 対象: 60 歳以上	篠原 教子 都知木 睦 BODYschool 東長崎 泉 瑞穂	8	9/10、9/17、 9/24、 10/ 1、10/15、 11/ 5、11/19、 12/ 3	水 昼	元氣アップ体操や健康お笑い講話、コーラスなど
	簡単お正月料理 ～今年は手作りしてみませんか～ 対象: 成人女性	高嶺 恵子	2	12/11、12/18	木 10:00 ～13:00	時短で作るお正月料理 受講料: 3,000 円 (2回分・材料費込)
	絶品! あったかホームメイドパン	山口 裕子	3	9/18、10/23、 11/20	木 9:30 ～12:30	お家でもおいしく作れるレシピ付き 受講料: 3,300 円 (3回分・材料費込)
	親子でかんたんクッキング 対象: 小学生とその保護者 	高嶺 恵子	2	9/27、10/11	土 朝	親子で楽しくおいしい料理を作る 材料費: 3,000 円 (2回分)
芸術・文化	こころ潤うフラワーアレンジメント ～秋・冬～	松下 みき	2	10/20、11/17	月 10:00 ～11:30	季節の花を使って、いろいろなアレンジを楽しむ 受講料: 4,000 円 (2 回分・材料費込)
	新年を寿ぐしめ飾り作り	松下 みき	1	12/ 8	月 10:00 ～11:30	新年に備え、華やかなしめ飾りを作る 受講料: 1,800 円 (材料費込)
	ディンプルアート ～スタンドグラス風ぬり絵～	堺 洋子	1	11/27	木 朝	クリスマスに向けて、スタンドグラス風の飾りを作る 材料費: 1,500 円
	味わい深い苔玉作り	松田 慎吾	1	11/18	火 朝	季節感のある植物を使った苔玉を制作 材料費: 1,500 円
	ぬくもり伝わるほっこりかわいい クラフトBOX	本村 恵子 徳永 亜矢	2	10/14、10/28	火 朝	丸いクラフトBOXを編んで、布でふたを作る 材料費: 1,100 円 (2回分)
	伝筆(つてぶで) ～心も躍る文字を描こう～	樋口 久美子	1	11/21	金 昼	筆ペンを使って絵のような楽しい文字を描く 材料費: 1,500 円
	天然素材を使ったかご作り	福見 千松	1	12/ 5	金 昼	くずの蔓(つる)を編んで味わい深いかごを作る 材料費: 500 円
	現川焼をつくってみよう!	向井 康博	3	9/13、9/20、 10/ 4	土 昼	現川焼の歴史と伝統技術を学び、手回しろくろで作る 材料費: 3,000 円
	こどもシアター 対象: 幼児・小学生(保護者) 	公民館職員	2	10/11、12/13	土 朝	日本の昔ばなし・世界の名作童話のアニメ映画鑑賞 ※申込不要
	にこセンシネマ	公民館職員	2	10/11、12/13	土 昼	懐かしの名作映画鑑賞 ※申込不要
運動・健康	男性のための身体整うエイジレス 体操 対象: 成人男性	辻 直美	4	11/10、11/17、 12/ 1、12/ 8	月 13:00 ～14:30	楽しい運動と深い呼吸で身体を整えていく 受講料: 2,000 円 (4回分)
	はじめてのヨガ	山口 由香	2	10/ 6、10/20	月 昼	初めての方でもできる骨盤を整えて姿勢を改善するヨガ ※マットは公民館貸出有
	楽しい音楽に合わせてかんたん エクササイズ	井上 真美	4	10/10、10/17、 10/24、10/31	金 10:00 ～11:30	健康づくりのための軽い運動やストレッチなど 受講料: 1,000 円 (4回分)
	楽しい卓球教室 対象: 小学1～6年生(保護者) 	卓友会	4	9/20、10/ 4、 11/15、11/29	土 朝	※ラケット貸出有
情報機器	パソコン教室～Excel2021～ 対象: ローマ字入力ができる方	浜都 貞子	6	10/6、10/20、 10/27、 11/10、11/17、 12/1	月 昼	受講料: 3,600 円 (6回分) テキスト代: 1,320 円 ※パソコンは公民館用を使用
	LINE から始めるスマホ講座 対象: スマホを持参し、LINE アプ リをインストールしている方	NPO 法人 まちラボ	2	10/16、10/23	木 昼	日常で使う LINE の初歩を学ぶ ※スマホに LINE アプリをインストールしていない方はインストールを サポートします。(要相談)

 子育て応援講座

【レッツエンジョイ! 親子で英会話】

初歩の英会話を親子で楽しく学びましょう。

期 日: 10/ 4、10/25、
11/ 1、11/22、11/29
12/ 6 ※土曜日(全6回)

時 間: 11:00～12:00
対 象: 小学1～2年生の親子
講 師: 出口 美佳 先生

【ママのほっとタイム～たまには息抜きませんか～】

子育てに忙しいママに癒しの時間を贈ります。
乳幼児に限らず、子育て中のママは参加 OK!

期 日: 9/30、10/28、11/25
※火曜日(全3回)

材料費: 1,300 円
内 容: スイーツ作り、ヨガ、小物作り
時 間: 10:00～12:00
対 象: 育児中の母親 ※託児あり

【おはなしのへや】

絵本の読み聞かせや手遊びなど、親子で楽しい
ひとときを過ごしましょう。

期 日: 9/12、10/10、11/14、
12/12 ※金曜日(全4回)

時 間: 11:00～11:30
対 象: 乳幼児と保護者
講 師: 公民館職員
※申込不要

区分	講座名	講師 (敬称略)	回数	日時		備考
散策	歴史文化探訪	野口 義幸	6	10/2 ~ 11/6	木 朝	受講料:1,600円 (6回分) 現地集合・小雨決行
科学 自然	秋の葉草散策	古野 節子	4	10/17 ~ 11/7	金 朝	受講料:1,600円 (4回分) 現地集合・小雨決行 ※最少10人
家庭生活	今でしょ 長崎①	中村 史子	1	11/12	水 朝	長崎のすばらしさを再認識する料理教室 材料費:各750円
	今でしょ 長崎②	峰 久代	1	11/19	水 朝	
	今でしょ 長崎③	木浦 鈴子	1	11/22	土 朝	
	まかせて厨房 対象:成人男性	峰 久代	6	9/20 ~ 10/25	土 朝	料理の基本を学ぶ男性を対象にした料理教室 材料費:4,500円 (6回分)
	おしゃれな食卓	中村 史子	6	9/17 ~ 10/22	水 朝	一味違ったおしゃれな食卓を演出する料理教室 材料費:4,500円 (6回分)
	楽しいパン作り	山口 亜希子	3	9/29 ~ 10/20 ※10/13休	月 朝	みんなで楽しくパン作りに挑戦 材料費:1,200円 (3回分)
	ハロウィンのパン作り	山口 亜希子	1	10/29	水 朝	ハロウィンを楽しめるかわいいパン作り 受講料・材料費:1,200円
	のびのび健康学 対象:60歳以上	松山 真理子 松本 かおり ほか	8	9/9 ~ 11/4 ※9/23休	火 昼	運動や講話などをとおして心と体の健康について幅広く学ぶ
おはなしのへや 対象:乳幼児と保護者	公民館支援 ボランティア	毎月 1回	9/16 ~ 3/17	第3火 10:30 ~ 11:30	絵本の読み語りや紙芝居、エプロンシアターやパネルシアターなど ※申込不要	
芸術・文化	はじめての韓国語	荒木 由実	5	9/9 ~ 10/14 ※9/23休	火 朝	韓国語の発音やハングルの書き方、基本フレーズを学ぶ テキスト代:1,320円
	ギターと歌の午後のひととき	山口 修 山口 純子	1	11/27	木 14:00 ~ 15:30	山口夫妻によるミニコンサート。ギターの調べと歌声でゆったりとした時間を過ごしませんか
	着物の着付け教室 対象:成人女性	松本 寿枝	6	9/26 ~ 10/31	金 昼	着物を一人で着れるようになるための着付け教室 受講料:4,800円 (6回分) ※最少5人
	アーティフィシャルフラワーの花あそび ~はじめてでも楽しいクリスマスリース作り~	今田 美穂	1	11/11	火 朝	生花をリアルに再現し、生花にはない美しさを表現した造花を使った「クリスマスリース作り」 材料費:3,000円
	絵手紙教室	濱崎 彰	2	10/1、10/8	水 昼	絵手紙で“芸術の秋”に浸りましょう!年賀状作りにも生かせます! 材料費:1,000円 (2回分)
	絵画教室	濱崎 彰	4	10/15 ~ 11/5	水 昼	身近な素材をモチーフにして、水彩画・パステル画などを学ぶ 受講料:2,100円 (4回分)
	つるでカゴ作り	永留 正二	3	11/18 ~ 11/20	火 木 朝	つるを使って円形のカゴ作り ※3日連続の講座 受講料・材料費:2,500円 (3回分)
	親子でクリスマスリース作り 対象:小学生親子	永留 正二	1	11/29	土 朝	つるを使って、親子でクリスマスリース作りにチャレンジ 材料費:無し、リボン等の飾り持参
	子ども映画会 対象:小学生(大人、幼児も可)	公民館職員	毎月 1回	9/13 ~ 3/14	第2土 10:00 ~ 11:30	日本や世界の名作アニメ、英語や人権に関する映画の上映 ※申込不要
運動・健康	わくわくダンス広場 対象:小学生	山田 浩美	7	9/13 ~ 11/1 ※10/25休	土 13:00 ~ 14:30	ダンスの基本を身につけ、みんなで一緒に楽しく踊る
	レクボッチャを楽しもう	公民館職員	3	11/26 ~ 12/10	水 朝	パラリンピック正式種目「ボッチャ」のルールをアレンジした、誰もが楽しめるユニバーサルスポーツ
	レクボッチャで地域の輪を広げよう	公民館職員	1	12/13	土 昼	レクボッチャをとおして、異世代交流や地域との交流を深める
機器 情報	Excel 入門 対象:パソコン操作、文字入力ができる方	平川 康明	6	9/30 ~ 11/4	火 朝	エクセルの基本操作から応用までを学ぶ 受講料 3,500円 (6回分、資料代含む) ※最少3人

西公民館のイチオシ

【クリスマスのパン作り】

クリスマス気分を盛り上げるようなパン作りの講座です。クリスマスの前に受講し、手作りパンでクリスマスを迎えませんか?

期 日:12/12(金) (全1回)

受講料・材料費:1,800円

時 間:10:00 ~ 12:30

対 象:一般成人

講 師:山口 亜希子 先生



【マジック入門】

日用品などの手に入りやすい材料で、誰もが驚き、少しの練習のできるマジックの紹介

期 日:11/21 ~ 12/12

※金曜日(全4回)

受講料・材料費:2,000円(4回分)

時 間:13:30 ~ 15:30

対 象:一般成人

講 師:井手 浩二 先生



【スマホ講座】

今回は特に、【LINE】の基本的な使い方を中心に学びます。みんなで一緒に、今より便利に使えるようになりましょう。

期 日:11/13、11/20

※木曜日(全2回)

時 間:13:30 ~ 15:30

対 象:一般成人

講 師:渡邊 慎太郎 先生



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 PartⅢ	岩永 克子	5	10/1～11/5 (休み10/22)	水 昼	PartⅢ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



★申し込み方法は、右下の「滑石公民館からのお知らせ」をご覧ください。

滑石公民館		〒852-8061 長崎市滑石2丁目1番8号 (横道バス停) TEL: (856) 3751 FAX: (856) 3857 ※駐車場有			【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	長崎再発見	東 秀信 ほか	5	10/14 ~ 11/11	火 朝	長崎の街を散策して歴史を学び長崎を再発見 受講料: 1,600円	
社会・経済	長崎史から解く日本史	原口 茂樹	4	10/ 3 ~ 11/14	隔週金 朝	長崎の歴史について、文献、映像、フィールドワーク、実習を通して長崎史、日本史について学ぶ 2回目は浦上めぐり	
科学・自然	野草散策	宮崎 勉	4	9/18 ~ 10/16 ※ 10/ 9 は休み	木 朝	秋の野山や公園を散策して野草や薬草を観察	
家庭生活	野菜ソムリエとつくりょう ~野菜で元気に美しく~	藤中 百合枝	4	9/19 ~ 10/17 ※ 10/10 は休み	金 10:00 ~ 13:00	野菜ソムリエに学ぼう!野菜を摂って楽しい食事 材料費: 4,000円	
	パンづくりを楽しもう	山口 亜希子	4	10/16 ~ 11/ 6	木 10:00 ~ 12:30	パンづくりの成型や工程等の基本を学びパンづくりを楽しむ 材料費: 1,600円	
	楽しいガーデニング	福見 千松	4	10/28 ~ 12/9	隔週火 昼	季節の寄せ植え 小物盆栽やかご編みづくり 材料費: 2,000円	
	花のある生活 ~プリザーブドフラワー& トロッケンゲシュテック~	中田 弘子	3	10/16、11/13、 12/11	木 朝	季節に合ったアレンジづくり、彩りある暮らしを 材料費: 6,000円	
	秋のアロマスプレーづくり	黒田 聖子	1	10/18	土 10:00 ~ 11:30	アロマ (精油) を組み合わせ、お気に入りの香りのスプレーをお部屋やマスクに 材料費: 600円	
	ロールオンアロマ (香油) づくり	黒田 聖子	1	11/ 1	土 10:00 ~ 11:30	アロマを使って、お気に入りロールオンアロマをつくる ※マカダミアナッツオイルなどナッツ由来の植物油を使用するため、 ナッツアレルギーの方は受講をご遠慮願います 材料費: 700円	
	からだのなかから元気に いきいき血管講座	地元の「公民館」 元気プロジェクト 講師	1	10/23	木 10:00 ~ 11:30	「血管」と「血管にかかわる病気」を学び、血管を元気にきれいに 保つ生活を紹介	
	知って備える! もしもの時のがん講座		1	10/30	木 10:00 ~ 11:30	がんの基礎知識から治療方法、かかる費用など、がんにまつわることを紹介	
	芸術・文化	やきもの事始め	学習グループ なめし696	5	9/24、10/24、 10/28、10/31、 11/ 4	火・水・金 朝	世界に一つだけ、自分だけの器づくり 初心者大歓迎 材料費: 800円
水墨画入門		東 西望	5	10/16 ~ 11/13	木 昼	「墨」一色で表現する水墨画の技法・基礎を学ぶ 材料費: 700円	
名作映画を観る		公民館職員	6	10/17、11/21、 12/19、1/23、 2/20、3/13	金 昼	毎月初めに電話で予約を 先着30名	
運動・健康	ルーシーダットン (タイ式ヨガ)	早田 ちあき	4	9/30 ~ 10/28 ※ 10/ 7 は休み	火 10:00 ~ 11:30	身体を伸ばしながら心身をバランスよく整える健康体操 受講料: 1,600円	
	健康ストレッチ	佐藤 晶子	4	11/14 ~ 12/12 ※ 12/ 5 は休み	金 10:00 ~ 11:30	ストレッチ体操で健康で柔らかい身体づくりを 受講料: 1,600円	
情報機器	スマホ入門 (地図、カメラ、調べもの)	ソフトバンク 認定講師	1	9/25	木 昼	スマホの「楽しさ」「便利さ」を基本操作から体験して学ぶ講座 ※スマホは貸出機を使用	
	スマホ教室 (LINE、スマホ決済)	ソフトバンク 認定講師	1	10/ 2	木 昼	生活を便利に楽しくするための基礎知識を体験して学ぶ講座 ※スマホは貸出機を使用	
	タブレット体験教室 対象: 60歳以上	公民館職員	A	2	10/30、11/ 6	木 昼	タブレットの初心者向け体験講座 ABとも同じ内容 ※どちらか一つを選択 タブレットは公民館で準備
	B		2	11/13、11/20	木 昼		
LINEからはじめるスマホ講座	NPO法人 まちラボ	2	11/19、11/26	水 朝	LINE (ライン) を基礎からゆっくり学ぶ講座 スマホは受講者が保有する機器を持参すること		

滑石公民館からのお知らせ

【「名作映画を観る」 上映予定】

初めて観る人も、何回も観た人も感動させる名画を上映します。

上映予定: 10/17 「フランケンシュタインの花嫁」
11/21 「オペラ座の怪人」
12/19 「踊る大紐育 (ニューヨーク)」
1 /23 「駅馬車」
2 /20 「ロープ」
3 /13 「望郷」

※入場無料です。

※各月の映画は、公民館ホームページまたは公民館内の掲示物で確認してください。

※都合により上映する期日や映画が変更することがあります。

※申込は、当日初めに電話か来館して予約してください。

【申し込み方法】

以下の3通りの方法があります。

いずれの場合も申し込み締め切りは、令和7年8月31日(日) 17時必着です。

1. 『ホームページ』から申し込む場合

※右の二次元コードからお申し込みください。



2. 『往復はがき』で申し込む場合

1講座につき1人1枚の往復はがき (170円) で申し込んでください。

【往信用裏面】に、①講座名 ②氏名 (フリガナ) ③年齢 ④郵便番号・住所 ⑤電話番号 (昼間連絡がとれる番号) を記入してください。

【往信用表面】に、あなたの〒ご住所とお名前を記入してください。

3. 『来館』して申し込む場合

1講座につき1人1枚の返信用はがき (85円) を持参の上、来館してください。

【はがき表面】に、あなたの〒ご住所とお名前を記入してください。

香焼公民館はホームページからも申し込みできます。

香焼公民館

〒851-0310 長崎市香焼町501番2号(田の浦バス停)
TEL:(871) 5213 FAX:(871) 5213 ※駐車場有

【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
経済・社会	古文書から読み解く「長崎学講座」	村崎 春樹	2	10/17、10/31 金 朝	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
家庭生活	おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」	金原 由納	1	10/ 3 金 朝	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!
	かんたん de おいしい「しあわせパン教室」	山口 裕子	2	10/10、11/14 金 9:30～12:30	家庭で手軽にできるパンと相性ぴったりのひと皿 材料費:1,200円(2回分)
	暮らしにうれしい「クラフトバンド小物」	平戸 都紀子	2	10/22、10/29 水 朝	小物づくりを楽しみながら基本の編み方を習得 材料費:1,500円(2回分)
	香りのチカラで整う「アロマじかん」	竹本 圭子	2	11/ 1、11/15 土 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 受講料:1,500円(2回分、材料費含む) 最少催行人数:4人
	知って楽しむ「秋の園芸」	福見 千松	2	11/21、12/19 金 昼	植物のツルを使ったかご編みと季節の寄せ植え 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」	小石 桂子	1	12/ 6 土 14:00～16:00	クリスマス気分をやさしく盛り上げるリース 材料費:1,700円
芸術・文化	映画と時代を考える	公民館職員	7	9/16～3/17 火 昼	懐かしい洋画の名作をホールで鑑賞 ※申込不要
	子ども映画館	公民館職員	3	10/25、1/17、3/14 土 10:30～11:30	アニメ(日本の昔ばなし、世界の童話など)鑑賞 ※申込不要
	心のままに「パステルアート」	平川 愛子	1	12/ 9 火 13:30～16:00	粉状のパステルを使ってアート作品を制作 受講料:1,000円(材料費含む)
運動・健康	心と体がよるこぶ「リラクゼーションストレッチ」	野口 信貴	4	10/ 2、10/23、11/ 6、11/27 木 14:00～16:00	体の隅々まで伸ばして、無理なく筋力もアップ 受講料:800円(4回分)
	股関節を中心に「真向法体操」	宿輪 美紀子	1	10/11 土 朝	シンプルな体操。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」	柴田 啓子	2	11/ 5、11/12 水 朝	2本のポールを使うエクササイズとウォーキング ※ポールは講師が準備
	もれなく元気がもらえる「秋のレク活」	中島 るり子	1	11/28 金 朝	レクリエーションを楽しみながら、頭と体、心を活性化
情報機器	楽しむ・使える「パソコンよろず教室」	NPO法人 まちラボ	3	11/26、12/ 3、12/10 水 14:00～16:00	最近のパソコンの活用法・楽しみ方を紹介。今さら聴けないパソコンのお悩みなどの相談もOK ※パソコンは公民館用を使用。持ち込みも可
	LINE(ライン)からはじめる「スマホ講座」	NPO法人 まちラボ	2	12/ 3、12/10 水 朝	LINEの使い方を中心に、便利なアプリの紹介やスマホ使用上の注意点など

香焼公民館のイチオシ

【香りのチカラで整う「アロマじかん」】

植物の精油には様々な効能があります。精油の選び方や活用方法を学んで、暮らしに取り入れてみませんか。アロマソルトと練り香水を作ります。

期 日:11/ 1、11/15
 ※土曜日(全2回)
 受講料:1,500円(2回分)
 ※材料費含む
 時 間:13:30～15:00
 講 師:竹本 圭子 先生
 最少催行人数:4人



【ドライフラワーの魅力「クリスマスリース」】

シックな色合いと素朴な花材でまとめたドライフラワーで作るリースはいかがですか。

期 日:12/ 6
 ※土曜日(全1回)
 材料費:1,700円
 時 間:14:00～16:00
 講 師:小石 桂子 先生



作品例

【心のままに「パステルアート」】

“絵心がない”という方も型紙を使うので安心!パステルを指先で塗りつけていると癒されます。来年の干支「馬」を思いのままに描きましょう。

期 日:12/ 9
 ※火曜日(全1回)
 受講料:1,000円
 ※材料費含む
 時 間:13:30～16:00
 講 師:平川 愛子 先生



作品例



映画館に近い雰囲気でお楽しみいただけます

【映画と時代を考える(毎月第3火曜日)】

古き良き時代の名作洋画はいかがですか。

期 日:9 /16 「イースター・パレード」
 10/21 「リオ・グランデの砦」
 11/18 「三つ数えろ」
 12/16 「黒水仙」
 1 /20 「サムソンとデリラ」
 2 /17 「海外特派員」
 3 /17 「巴里の屋根の下」

時 間:13:30～15:30

参加無料・申し込み不要



外海公民館

〒851-2403 長崎市神浦江川町2番 (神の浦バス停)
TEL: 0959 (24) 0460 FAX: 0959 (24) 0460 ※駐車場有

【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	池島炭鉱坑内体験 集合: 神浦港	三井松島 リソース	1	10/ 3	金 10:00 ~ 14:00	トロッコでの坑内探検、坑内機器の模擬操作体験など 体験料: 2,720 円 (市内在住 65 歳以上無料) 船賃: 940 円 持参: 昼食・飲物
	外海の潜伏キリシタン ~黒崎地区~ 集合: 黒崎地区公民館駐車場	中村 和正	1	11/ 7	金 朝	枯松神社や黒崎教会、外海潜伏キリシタン文化資料館などを巡る 入館料: 200 円
	神浦のまち歩き 集合: 外海公民館駐車場	日宇 みや子	1	11/13	木 朝	神浦城公園や神浦神社など、神浦地区の歴史や文化を訪ねる
経済・社会	外海の潜伏キリシタンに学ぶ 会場: 外海公民館	松川 隆治	1	12/ 8	月 昼	人権啓発研修会、外海の潜伏キリシタン弾圧などの歴史を振り返り、人権問題を考える
科学・自然	県民の森自然観察 集合: ながさき県民の森 森林館	県民の森 インテプリター の会	1	11/21	金 朝	秋の草花、きれいな溪流、さわやかな風を満喫しよう 注意: 急傾斜を活かした健脚コースです。無理のないようご参加 ください。
家庭生活	ふわふわパンでランチタイム 会場: 黒崎地区公民館	平 則子	1	10/ 9	木 朝	フワフワのパンに季節の野菜サラダとスープを添えて、楽しくラ ンチタイム 材料費: 700 円 持物: エプロン、三角巾
	外海の郷土料理でお正月 ① ~からべ煮しめ~ 会場: 外海公民館	川口 カズエ	1	12/ 3	水 朝	「からべ煮しめ」のおせちでお正月を祝おう 材料費: 700 円 持物: エプロン、三角巾 ※①・②は同じ内容です。申し込みは①・②のどちらか一つを選 んでください。
	外海の郷土料理でお正月 ② ~からべ煮しめ~ 会場: 外海公民館		1	12/10		
芸術・文化	遠藤周作の文学と歩み ~生誕 100 年を振り返る~ 会場: 遠藤周作文学館	遠藤周作文学館 学芸員	1	9/26	金 朝	文学館設立の経緯や遠藤周作の生涯を振り返り、遠藤周作の文学 に親しむ 入館料: 360 円
	ハンドベルを奏でよう 会場: 外海公民館	山口 万寿美	3	10/17、10/31、 11/14	金 13:30 ~ 15:00	ハンドベルのいろんな演奏方法を学び、素敵な音色を響かせよう 持参: 筆記用具
	名作映画館 会場: 外海公民館	公民館職員	2	10/29、11/26	水 昼	世界の名作洋画を大きなスクリーンで楽しもう ※申込不要
	まゆ玉のお正月飾り 会場: 外海公民館	日宇 みや子	1	12/ 5	金 朝	養蚕や豊作を祈る「まゆ玉」の素敵なお正月飾り 材料費: 1,000 円 持参: 裁縫道具
	ちりめんで作る干支のお人形 会場: 外海公民館	山下 美由紀	1	12/11	木 13:00 ~ 16:00	かわいい干支のちりめん人形で、新年をお出迎え 材料費: 1,200 円 (別途ケース代: 希望者) 持参: 裁縫道具
	ちりめんで作る雛人形 会場: 外海公民館	山下 美由紀	1	2/ 6	金 13:00 ~ 16:00	かわいいちりめんの雛人形で、桃の節句を祝おう 材料費: 1,600 円 (別途ケース・小物代: 希望者) 持参: 裁縫道具
運動・健康	みんなで楽しく健康体操 ~チェアピクス~ 会場: 黒崎地区公民館	岩永 加世子	3	9/18、10/23、 11/27	木 10:00 ~ 11:30	座って行うエアロピクス、音楽に合わせて楽しく笑ってエクササ イズ 持参: タオル、飲物、体育館用靴 (お持ちの方)
	ダンスワークショップ 対象: 小学生 会場: 外海公民館	雅 KAZZ	3	9/20、10/18、 11/15	土 10:00 ~ 11:30	ヒップホップに挑戦し、楽しみ合い、笑い合おう! 持参: タオル、飲物
	卓球を楽しもう (秋) 会場: 外海公民館	公民館職員	4	9/ 3、9/17、 10/ 1、10/15	水 朝	ゲームを中心に卓球を楽しみ、心身をリフレッシュしよう 持参: タオル、飲物 ※ (秋)・(冬) は同じ内容です。申し込みはどちらか一つ、あるい は両方のいずれも可能です。
	卓球を楽しもう (冬) 会場: 外海公民館		4	1/21、2/ 4、 2/18、3/ 4		
	健康麻雀 (秋) 会場: 黒崎地区公民館	公民館職員	4	9/ 8、9/22、 10/ 6、10/20	月 13:30 ~ 16:30	「友達や仲間作り」や「頭の運動など健康作り」の一環として純粋 に麻雀を楽しもう ※ (秋)・(冬) は同じ内容です。申し込みはどちらか一つ、あるい は両方のいずれも可能です。
健康麻雀 (冬) 会場: 黒崎地区公民館	4		1/19、2/ 2、 2/16、3/ 2			
機器情報	LINE から始めるスマホ講座 会場: 黒崎地区公民館	NPO法人 まちらぼ	2	9/ 5、9/12	金 朝	LINE の使い方と楽しみ方、注意点など 持参: スマホ、筆記用具

外海公民館からのお知らせ

※講座の会場・集合場所 (以下の5ヶ所になります。お間違いのないようお越しください。)

- 外海公民館 長崎市神浦江川町2 (神の浦バス停) TEL: 0959 (24) 0460
- 黒崎地区公民館 長崎市下黒崎町 5157- 1 (黒崎教会前バス停) TEL: 0959 (25) 0136
- ながさき県民の森 森林館 長崎市神浦北大中尾町 693- 2 TEL: 0959 (24) 1660
- 遠藤周作文学館 長崎市東出津町 77 (道の駅バス停) TEL: 0959 (37) 6011
- 神浦港 長崎市神浦江川町 657 (神の浦バス停) TEL: 0959 (24) 0211

※講座の申込

締 切: 8月 31日 (日) ただし、定員以内であれば締切後も受け付けますので「外海公民館」までお問い合わせください。

受 付: 「外海公民館」へお願いします。「黒崎地区公民館」では受け付けていません。

方 法: ① 往復ハガキ (記載内容はチラシの最終ページ「公民館講座の申し込みについて」をご覧ください。)

② 窓口 ③ 電話 ④ FAX ⑤ Eメール (sotomek@mx.cncm.ne.jp)。

※④ FAX、⑤ Eメールで申し込み場合は、往復ハガキと同じ内容をご記入ください。

※複数の講座を1枚のハガキで申し込んで構いません (本公民館のみ)。FAX、Eメールの場合も同様です。

申し込みメールは
こちらから



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	平葎 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	楽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



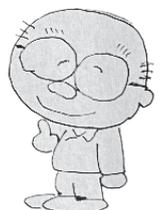
【三和公民館成人講座(人権啓発内容含)「昭和少年の談話室」第2弾!

～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

いっしょにおしゃべり
してみませんか。



区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時		備考
散策	歴史講座「琴海の足跡を見つけよう」 会場: 琴海文化センター	半田 弘美	2	10/22、10/29	水 朝①	琴海地区の歴史について学ぶ講座 1回目は座学、2回目は屋外散策になります
家庭生活	そば打ち体験教室 会場: 琴海南部文化センター	岩下 喜代子	1	9/26	金 朝①	そば粉をこねることから始めるそば打ち体験 材料費: 600円
	おいしいコーヒーの淹れ方 A・B 会場: 琴海南部文化センター	辻 啓悟	2	10/ 2、11/ 6	木 朝①	A 世界各地のコーヒー豆を学ぶ B ブレンドの違いを学ぶ 材料費: 各回 1,000円
文化・芸術	レザークラフト教室 会場: 琴海文化センター	吉田 麻子	2	9/16、9/30	火 朝①	革を材料に小銭入れとキーホルダーを作成 材料費: 1,200円(2回分)
	筆ペン教室 会場: 琴海文化センター	小松 明美	2	11/25、12/ 2	火 昼①	基本編と実用編の2回連続講座 準備品: 中字毛筆タイプの筆ペン
	琴映画会 会場: 琴海文化センター	センター職員	4	9/ 3、10/ 1、11/ 5、12/3	水 昼①	映画館のような大ホールで映画上映 ※事前申込不要
運動・健康	さざなみ映画会 会場: 琴海さざなみ会館	センター職員	1	11/21	金 昼②	琴海さざなみ会館を会場に映画上映 ※事前申込不要
	ノルディックウォーキング教室 会場: 琴海文化センター	柴田 啓子	2	10/14、10/28	火 朝①	ノルディックウォーキングの体験 講座貸出用のストックあり
	チェアピクス 会場: 琴海文化センター	岩永 加世子	3	10/16、10/30、11/20	木 朝②	音楽と椅子を使いマイペースでできる運動 あわせて、筋トレや脳活性化プログラムを実施
	フィットネスフラ&ストレッチ 会場: 琴海南部体育館	AKIKO	3	11/ 4、11/11、11/18	火 朝②	エアロピクスにフラダンスの要素を取入れた運動 あわせて、ストレッチで柔軟性を高める
	ルーシーダットン 会場: 琴海南部体育館	高比良 順子	3	10/17、10/24、11/ 7	金 朝②	タイ式ヨガ 独自のポーズと呼吸法で心身のバランスを整える
	健康お笑いライブ 楽しく笑って健康に 会場: 琴海さざなみ会館	都知木 睦	1	9/19	金 昼②	脳が活性化する楽しい講話で健康づくり ※事前申込不要
情報機器	感染症予防講座 会場: 琴海さざなみ会館	感染症対策室	1	10/20	月 昼②	冬季に向けての感染症予防対策を学ぶ ※事前申込不要
	スマホ教室 A・B 会場: 琴海南部文化センター	ソフトバンク認定講師	2	10/ 3、11/14	金 朝①	A: スマホ体験編 B: スマホ活用編 講座用貸出機使用
	パソコン教室 A・B 会場: 琴海文化センター	渡邊 慎太郎	2	11/12	水 朝① 昼①	A: 午前 生成 AI 体験 B: 午後 プログラミング体験 講座用貸出機使用

公民館講座の申し込みについて

- **申込方法** それぞれの公民館あてにお申し込みください。
はがきの場合は、1講座につき1枚の「往復はがき」をお願いします。(窓口で直接申し込む時は、決定通知用として「はがき」をご持参ください。)
- **申込期間** 令和7年8月1日(金)～8月31日(日)(8月31日必着)
窓口でのお申し込みは、開館日のみ可能です。
- **決定通知** 申し込み多数の場合は公平に抽選を行い、結果は申し込まれた方全員に、申込方法に応じて文書又はメールでお知らせします。
抽選方法等の詳細は各公民館へお問い合わせください。
- **留意事項** (1) 講座により、資料代、材料費、受講料(講師への謝礼)等が必要となります。(受講料は受講者数によって負担額が変わる場合があります。)
(2) 欠席や途中キャンセルによる料金の返納はありません。
(3) 連続講座は、全回出席を原則とします。
- **お問い合わせ** 講座内容は、各公民館備え付けのチラシなどでご確認ください。
(長崎市ウェブサイトでもご覧になれます。)



インターネットで申し込みができます。
左のコードからご利用ください。

【長崎市ウェブサイト】

往復はがきでの申し込みの場合

往信用表面	返信用裏面 (公民館記入)
往信 〒000-0000 長崎市〇〇町 長崎市〇〇公民館 行	空白にしておいてください ※決定通知用です

返信用表面	往信用裏面
返信 〒000-0000 長崎市〇〇町〇-〇 (あなたのご住所) 〇〇 〇〇様 (あなたのお名前)	(公民館記入欄)

1. 希望講座名
2. 氏名(ふりがな)
3. 年齢
4. 郵便番号・住所
5. 電話番号