



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

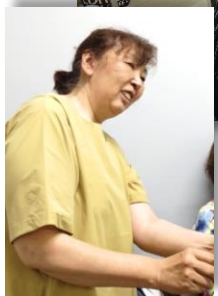
秋も公民館でお会いしましょう

言いたくない…けど暑い！ お元気ですか？
公民館では「春の講座」を無事終えることができ（下写真）、「夏休み子ども講座」が開幕！
子どもたちに負けじ(^_^;)と頑張っています。
「秋の講座」の申込受付は8月1日（金）～
です。裏面でチェックしてくださいね(^_^)/

ドライフラワーの魅力「花のある小さなしあわせ」



ドライフラワーをまとめるのは
思いのほか難しくて苦戦する人
も…。頑張った甲斐あって、素敵
なスワッグが完成しました。



女性のちょい漏れに「骨盤底筋トレーニング」



自分の体でも見えないところは
分かりにくい。意識を集中して、
ああかな、こうかな、どうかな…
体感できるまで頑張りました！



参加無料。申し込みは不要です。

映画と時代を考える

8/19（火）13：30～

レベッカ

1940 年／130 分／モノクロ

監督 アルフレッド・ヒッチコック

出演 ジョーン・フォンテイン

ローレンス・オリヴィエ

ホッパー夫人の付き人としてモン
テカルロへ来たマリアン。イギリス
の富豪マキシムと出会い、二人は恋
に落ちる。彼は一年前に妻レベッカ
を亡くしており、マリアンは後妻と
して大勢の使用人がいる大邸宅に
迎えられた。しかし、前妻の使用人
で邸宅を取り仕切るダンヴァース
夫人は、女主人となったマリアン
を受け入れようとしない…。

お誘い合わせでどうぞ \(\^)(^\^)/

映画館気分
増量中！ホールで
上映します。

特定健診・がん検診

会場：香焼公民館

9月17日（水） 9：45～11：45

年に一度は健康チェック！ご予約は8月20日～25日
に「けんしん予約センター（☎0120-411-311）」へ。

◎特定健診（血液・尿・血圧など） ※無料

◎がん検診（肺・大腸・胃・前立腺）

※大腸（300 円）、胃（500 円）以外は無料

◎対象は 40 歳以上（前立腺は 50 歳以上）

はじめまして。森 信利と申します。先月から
香焼公民館に勤務しています。不慣れなこと
も多いですが、日々全力で頑張っています。
どうぞよろしくお願いいたします m(__)m



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（金）～8月31日（日）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【講座情報】のページから「電子申請サービス」を利用してお申し込みください。スマートフォンの方はコチラからどうぞ！

電子申請サービス



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 子ども映画館	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
心のままに「パステルアート」 講師：平川 愛子 先生	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	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）
股関節を中心に「真向法体操」 NEW 講師：宿輪 美紀子 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）
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	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！
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	11/6・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
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	11/28 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！
＜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	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
	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