

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 く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〜くらしの安全教室	長崎県自治振興課 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・元氣	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
運動・健康	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
	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 て学ぶ
	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
	有酸素運動で体力づくり	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 真理子 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」の話を聞く・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

