

東公民館

〒851-0133 長崎市矢上町19番1号(矢上バス停)
TEL:(838) 3732 FAX:(838) 3256 ※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	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 ～地元の山の魅力を再発見～ 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
	うきうきウォーキング	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	元気かばい! 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 元気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 ～ステ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、ステ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(つてふで) ～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)
情報機器	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
	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～たまには息抜きしませんか～】

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