

令和
7年度

秋の公民館講座

※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!



★申し込み方法などは10ページをご覧ください。

南公民館

〒850-0936 長崎市浪の平町7番19号(浪の平バス停上)
TEL:(825) 0295 FAX:(825) 0294 ※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・ 科学 自然	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
	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
元気 高齢者	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	生活にちよいと活かせる筆ペン 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?

