

令和7年度「秋の講座」

琴海文化センター主催

事前に申し込みが必要な講座

受講者の募集期間は、8月1日(金)～8月31日(日)です。(※窓口・電話は平日の9時から16時)
この期間の募集で定員に達した講座は、抽選にて受講者を決定します。定員に達しなかった講座は、その後も受講者を募集しますが、定員に達した時点で、募集終了とさせていただきます。

【運動・健康講座】

「秋の講座」では、運動に適した気候の10～11月に、若い人から高齢の方まで学べる運動講座を3種類開設します。全種目に挑戦しても大丈夫です。

フィットネスフラ&ストレッチ

講師 AKIKOさん

開催日 11月4日(火)11月11日(火)
11月18日(火)

時間 午前10時00分から11時30分

定員 30人

場所 琴海南部体育館

準備品 ヨガマット タオル 飲料(熱中症予防)

説明 3回連続の講座 エアロビクスにフラダンスの要素を取り入れた有酸素運動と筋力トレーニングやストレッチを行います。



チェアービクス

講師 岩永加世子さん

開催日 10月16日(木)10月30日(木)
11月20日(木)

時間 午前10時00分から11時30分

定員 30人

場所 琴海文化センター 大ホール

準備品 ヨガマット タオル 飲料(熱中症予防)

説明 3回連続の講座 椅子を使って、音楽に合わせてマイペースでできる運動です。あわせて、脳活性化プログラムや筋力トレーニングも行います。

ルーシーダットン

講師 高比良順子さん

開催日 10月17日(金)10月24日(金)
11月7日(金)

時間 午前10時00分から11時30分

定員 30人

場所 琴海南部体育館

準備品 ヨガマット タオル 飲料(熱中症予防)

説明 3回連続の講座 ルーシーダットンはタイ式ヨガから発展した運動です。独自のポーズと呼吸法で心身のバランスを整えます。

「秋の講座」に新たな運動種目として「ノルディックウォーキング教室」を開設します。

ノルディックウォーキング教室

講師 柴田啓子さん

開催日 10月14日(火)10月28日(火)

時間 午前10時00分から12時00分

定員 20人

場所 琴海文化センター

準備品 タオル 飲料(熱中症予防) ストックは貸し出し用があります。

説明 ストックを手を持つことで、ウォーキング時の足への負担を減らすとともに、全身運動としての効果(全身持久力、上半身の筋力)を高めます。気候の良い季節に始めるのには最適な運動です。

【家庭生活講座】

「春の講座」に引き続き「おいしいコーヒーの淹れ方」講座を2回実施します。講座は、2回連続でなく、AとBで独立しています。どちらかを選んでください。(AとB両方を受講することもできます)

また、「そば打ち体験教室」も新たに開設します。

おいしいコーヒーの淹れ方 A B

講 師 辻 啓悟さん

開催日 A10月2日(木) B11月6日(木)

時 間 午前10時00分から12時00分

定 員 A・B各20人

場 所 琴海南部文化センター(今回は店舗を会場としていません)

材料費 1,000円 準備品 コーヒーカップ

説 明 講師の辻さんが、ていねいに自家焙煎したコーヒーを飲み比べます。40年以上自家焙煎珈琲店を経営している辻さんの深い知識や経験を聞きながら、コーヒーを楽しめる講座です。講座Aと講座Bで内容を変えて実施します。

そば打ち体験教室

講 師 岩下喜代子さん

開催日 9月26日(金)

時 間 午前10時00分から12時00分

定 員 12人

場 所 琴海南部文化センター

材料費 600円

説 明 そば粉からこねる、切る、湯がく、食べるを同じテーブルの受講者同士で協力して体験します。



【社会・経済】(歴史・文化)

これまでの講座後のアンケートで開設希望が多かった「ふるさとを学ぶ」について、「秋の講座」で実施することになりました。

琴海の足跡を見つけよう

講 師 半田弘美さん

開催日 10月22日(水)10月29日(水)

時 間 午前10時00分～12時00分

定 員 20人

場 所 琴海文化センター 1回目は座学、2回目は散策になります。

説 明 まち歩きガイドとして、長崎の魅力を伝えている半田弘美さんが、地元琴海の歴史が感じられるスポットを紹介し、解説します。

【文化芸術講座】

文化芸術講座は、書、工芸などについて学ぶ講座です。秋の講座では、以下の講座を実施します。講師の個別指導が充実できるように各講座とも定員を絞って実施します。

レザークラフト教室

講 師 吉田麻子さん
開催日 9月16日(火) 9月30日(火)
時 間 午前10時00分から12時00分
定 員 15人
場 所 琴海文化センター
材料費 1,200円(2回分)
準備品 ハサミ、カッターナイフ、カッターマット
説 明 2回連続講座です。革を材料に小銭入れとキーホルダーを作ります。初めての方でも安心して挑戦してみませんか。

筆ペン教室

講 師 小松明美さん
開催日 11月25日(火)、12月2日(火)
時 間 午後1時30分から3時30分
定 員 12人
場 所 琴海文化センター
準備品 中字毛筆タイプの筆ペン
説 明 2回連続講座 「概形法」で文字の形を考えて書くことや書いた自分の文字を「客観視」することなど、美しく整った文字を書くための基本を学べる講座です。

【情報機器】

パソコン、スマホどちらの講座も、講座用に準備した統一貸出機を準備しています。使ってみて便利さを体験してみてください。どちらともAとBで単独開催講座です。どちらかを選んで受講することもできますし、両方受講することもできます。

パソコン教室 A(生成 AI 体験)

講 師 渡邊愼太郎さん
開催日 11月12日(水)
時 間 午前10時00分から12時00分
定 員 8人
場 所 琴海文化センター
説 明 今話題の生成 AI について、講座用パソコンを使って体験する講座です。

パソコン教室 B(プログラミング体験)

講 師 渡邊愼太郎さん
開催日 11月12日(水)
時 間 午後1時30分から15時30分
定 員 8人
場 所 琴海文化センター
説 明 ブロック型プログラミングについて、講座用パソコンを使って体験する講座です。

スマホ教室 A 体験編

講 師 ソフトバンク認定講師
開催日 10月3日(金)
時 間 午前10時00分から12時00分
定 員 20人 最小催行人数 10人
場 所 琴海南部文化センター
説 明 講座用のスマホに触れてみることから、操作や検索(情報収集)体験ができます。

スマホ教室 B 活用編

講 師 ソフトバンク認定講師
開催日 11月14日(金)
時 間 午前10時00分から12時00分
定 員 20人 最小催行人数 10人
場 所 琴海南部文化センター
説 明 講座用のスマホを使ってカメラの活用やYouTube等の動画視聴を学びます。

事前に申し込みが不要な講座①

琴文映画会は、事前申し込みは不要です。当日に会場で受付を行うだけで鑑賞できます。

場所は、琴海文化センター大ホール(右写真)

時間は、午後1時30分～午後3時30分です。

(作品時間の関係で終了がやや遅れる場合があります。)



琴海文化センター大ホール

「こはく」 開催日 9月3日(水)

説 明 長崎出身の横尾初喜監督による長崎ロケ作品

「ぼくたちの交換日記」 開催日 10月1日(水)

説 明 売れないお笑いコンビの葛藤を内村光良監督で描く

「天使のいる図書館」 開催日 11月5日(水)

説 明 新人図書館司書と地域の人との交流を描く人間ドラマ

「アルジャーノンに花束を」 開催日 12月3日(水)

説 明 知的障害者の実験的治療の成果とそれによる主人公の葛藤を描いた作品(洋画)

事前に申し込みが不要な講座②

さざなみ会館での講座も、事前申し込みは不要です。当日に会場で受付を行うだけで参加・受講できます。

時間は午後1時30分から午後3時00分です。

【健康に関する講座】

「健康お笑いライブ」 ～楽しく笑って健康に～ 開催日 9月19日(金)

講 師 都知木睦さん

説 明 脳が活性化する楽しい講話で健康づくり。

「感染症予防講座」 開催日 10月20日(月)

講 師 感染症対策室

説 明 インフルエンザなどの感染症の予防について学びます。

【さざなみ映画会】

「超恐竜伝説 劇場版ダーウィンが来た」 開催日 11月21日(金)

説 明 NHK制作「ダーウィンが来た」の劇場版 恐竜時代をCGで再現し解説