

R7_運動教室・公民館講座一覧

所属名	教室名	内容	主な運動の種類				開催日	曜日	時間	会場	対象		定員	参加費	申込期間	申込先	問い合わせ先	URL	
			筋力トレーニング	有酸素運動	ストレッチ	その他						市民以外							
高齢者すこやか支援課	高齢者ふれあいサロン	高齢者の介護予防・閉じこもりを防止するため、地域の身近な場所で運動やレクリエーション等を住民が自主的に集い、交流する場です。				○	各会場週1回			公民館など				無料			高齢者すこやか支援課 095-829-1146	https://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/430000/432000/p002063.html	
	すこやか運動教室	月に2回公民館やふれあいセンターなどで家庭でも取り組める筋力アップのための体操の紹介と、介護予防に関する講話等を行っています。登録制になっておりますので、参加を希望される場合は各総合事務所地域福祉課までお問い合わせください。	○	○	○	○	各会場月2回			公民館やふれあいセンターなど市内48会場	65歳以上		1会場 30人程度	無料			中央総合事務所 829-1429 東総合事務所 813-9001 南総合事務所 892-1113 北総合事務所 814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/430000/432000/p002063.html	
	生涯元気教室（ピンピン！からだ編）	長く元気で生活できるよう、自宅で取り組めるからだづくりの具体的方法を、スポーツインストラクターが伝授します。			○	○	対象団体の希望する日時			対象団体の活動する会場	市内にお住いのおおむね65歳以上で構成される団体（10名以上）			無料	開催前月の5日まで		高齢者すこやか支援課 095-829-1146	https://www.city.nagasaki.lg.jp/fukushi/430000/432000/p002063.html	
中央総合事務所	お手軽ウォーキング	ロードウォークサポーターと一緒に市内のヘルシーウォークコースを歩きます。		○		令和7年5月22日	木曜日	10:00～12:00	神の島1周コース（小瀬戸公園集合）	市民			30名	無料	令和7年5月12日	長崎市コールセンター あじさいコール（822-8888） または電子申請	中央総合事務所地域福祉課 095-829-1429	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/51984.html	
						令和7年10月22日	水曜日	10:00～12:00	茂木港周辺コース（茂木地区公民館集合）	市民			30名	無料	令和7年10月8日				
						令和7年11月20日	木曜日	10:00～12:00	被爆地長崎平和の祈りコース（陸上競技場集合）	市民			30名	無料	令和7年11月6日				
						令和7年12月16日	火曜日	10:00～12:00	かきどまり運動公園コース（管理事務所前集合）	市民			30名	無料	令和7年12月2日				
						令和8年2月18日	水曜日	10:00～12:00	新興善地区コース（市民会館集合）	市民			30名	無料	令和8年2月4日				
	子育てママのヘルスアップ	食事のお話やリラックスできる運動を行います。	○	○	○		令和7年5月29日	木曜日	14:00～15:30	浦上駅前ふれあいセンター	未就学児を育児中の母親			15名	無料	令和7年5月22日	電子申請または中央総合事務所地域福祉課（829-1429）	中央総合事務所 地域福祉課 095-829-1429	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/42345.html
							令和7年6月26日	木曜日	14:00～15:30	浦上駅前ふれあいセンター	未就学児を育児中の母親			15名	無料	令和7年6月19日			
							令和7年7月24日	木曜日	14:00～15:30	浦上駅前ふれあいセンター	未就学児を育児中の母親			15名	無料	令和7年7月17日			
							令和7年10月1日	水曜日	10:30～12:00	上長崎地区ふれあいセンター	未就学児を育児中の母親			15名	無料	令和7年9月24日			
							令和7年11月5日	水曜日	10:30～12:00	上長崎地区ふれあいセンター	未就学児を育児中の母親			15名	無料	令和7年10月29日			
ながさき健活教室（運動編）	運動指導士から健康を維持するための、自宅で簡単にできる運動を紹介します。	○	○	○		令和7年9月30日	火曜日	10:00～11:30	市役所2階多目的スペース	40歳以上で健診を受けた市民			30名	無料	令和7年9月23日	長崎市コールセンター あじさいコール（822-8888）または電子申請	中央総合事務所地域福祉課 095-829-1429	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/5818.html	
						令和8年1月22日	木曜日	10:00～11:30	市役所2階多目的スペース	40歳以上で健診を受けた市民			30名	無料	令和8年1月15日				
東総合事務所	お手軽ウォーキング	ロードウォークサポーターと一緒に市内のウォーキングコースを歩く初心者向けのウォーキング教室です。	○	○	○		令和7年4月23日	水曜日	10:00～12:00	日見公園	市民			30名	無料	2週間前まで	長崎市コールセンター あじさいコール（822-8888）	東総合事務所地域福祉課 095-813-9001	
	令和8年1月30日	金曜日					10:00～15:00	矢上神社前	市民	30名	無料			2週間前まで					
		令和8年3月24日	火曜日	10:00～12:00	東公園	市民							30名	無料	2週間前まで				
	ヘルスアップひがし	血圧などの各種測定、健康講話、椅子に座ってできる運動を実施します。	○	○	○		原則毎月第4金曜日（5月～2月） 令和7年5月27日、6月24日、7月22日、8月26日、9月30日（第5火）、10月28日、11月25日、12月23日 令和8年1月27日、2月24日	火曜日	14:00～16:00	東部地区にここセンター3階	20歳以上の市民			30名	無料	各回3日前まで	東総合事務所地域福祉課（813-9001）		
	いきいき健康教室	ご自身の生活を振り返り、気軽にできる運動を学んでみませんか？運動講師や保健師が健康な生活習慣を取り入れるポイントをお伝えします。また、体成分分析器等の健康器具を使用して、ご自身の体をチェックしてみましょう！（体成分分析器は実施しない会場もあります。） ※9/2南部市民センターは保育あり！子育て中のパパママ大歓迎！	○	○	○		令和7年7月3日 ※終了 令和7年9月2日 令和7年10月1日 令和7年10月28日 令和7年11月13日 令和7年11月17日 令和7年11月27日 令和8年1月21日	水曜日 火曜日 水曜日 火曜日 木曜日 月曜日 木曜日 水曜日	10:00～12:00 13:30～15:30 13:30～15:30 10:00～12:00 10:00～12:00 13:00～15:00 10:00～12:00 10:00～12:00	伊王島開発総合センター 南部市民センター 三和体育館 香焼公民館 伊王島開発総合センター 高島ふれあいセンター 野母地区公民館 深堀地区ふれあいセンター	市民		20名程度 20名程度 20名程度 20名程度 20名程度 20名程度 20名程度 20名程度	無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料 無料	令和7年6月30日まで ※終了 令和7年8月29日まで 令和7年9月26日まで 令和7年10月23日まで 令和7年11月10日まで 令和7年11月12日まで 令和7年11月21日まで 令和8年1月16日まで	南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113			
お手軽ウォーキング	ロードウォークサポーターと一緒に楽しく市内を歩いてみませんか？初心者向けの教室です。お気軽にお申し込みください！	○				令和7年5月28日 ※終了 令和7年12月3日 令和7年3月17日	水曜日 水曜日 火曜日	10:00～12:00 10:00～12:00 10:00～12:00	川原大池コース（2.8km） 土井首湾岸コース（5km） よか・余暇・ウォーキングコース（香焼地区）（7km）	市民		30名程度 30名程度 30名程度	無料 無料 無料	令和7年5月14日まで ※終了 令和7年11月19日まで 令和8年3月3日まで	長崎市コールセンター あじさいコール（822-8888）			南総合事務所 地域福祉課 健康支援係 095-892-1113	
北総合事務所	さざなみ保健室	健康チェック（血圧、握力、体脂肪率測定など）、保健師・管理栄養士による健康相談、体操を行います。詳しくはチラシをご覧ください。	○	○	○		毎月1回（原則第3金曜日） 令和7年4月18日、5月16日、6月20日、7月18日、9月19日、10月17日、11月21日、12月19日 令和8年1月16日、2月20日、3月13日	金曜日	10:00～11:30	さざなみ会館	市民（成人）			無料	初回のみ前日までの申し込みが必要	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400		https://www.city.nagasaki.lg.jp/uploaded/attachment/41785.pdf	
	るんるん健康教室	健康づくりのため、運動指導士より自宅でも簡単にできる運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。個別の健康相談も可能です。詳しくはチラシをご覧ください。	○	○	○		毎月1回（原則第4金曜日） 令和7年4月25日、5月23日、6月27日、7月25日、8月22日、9月26日、10月24日、11月28日 令和8年1月23日、2月27日、3月27日	金曜日	10:00～11:30	三重地区市民センター	市民（成人）			無料	初回のみ前日までの申し込みが必要	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400		https://www.city.nagasaki.lg.jp/uploaded/attachment/41782.pdf	
	運動で脳トレ教室	健康づくりのため、運動指導士より自宅でも簡単にできる運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。個別の健康相談も可能です。詳しくはチラシをご覧ください。	○	○	○		年6回 令和7年4月15日、5月20日、9月9日、10月21日、 令和8年2月17日、3月10日	火曜日	10:00～11:30	外海ふるさと交流センター	市民（成人）			無料	初回のみ前日までの申し込みが必要	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400		https://www.city.nagasaki.lg.jp/uploaded/attachment/41783.pdf	
	いきいき健康教室	健康づくりのため、運動指導士より自宅でも簡単にできる運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。個別の健康相談も可能です。	○	○	○		年6回 令和7年4月9日、6月11日、9月10日、10月8日 令和8年2月18日、3月11日	水曜日	13:30～15:00	黒崎地区公民館	市民（成人）			無料	初回のみ前日までの申し込みが必要	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400		https://www.city.nagasaki.lg.jp/uploaded/attachment/41784.pdf	

所属名	教室名	内容	主な運動の種類				開催日	曜日	時間	会場	対象		定員	参加費	申込期間	申込先	問い合わせ先	URL	
			筋力トレーニング	有酸素運動	ストレッチ	その他						市民以外							
	お手軽ウォーキング（土井の浦海岸コース）	ロードウォークサポーターと一緒に市内のウォーキングコースを歩きます。詳しくはチラシをご覧ください。		○			令和7年6月6日	金曜日	10:00～12:00	琴海文化センター	市民（成人）		30名	無料	～令和7年 5 月23日	長崎市コールセンターあじさいコール 822-8888	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6205.html	
	お手軽ウォーキング（大中尾棚田コース）			○			令和7年10月17日	金曜日	10:00～12:00	外海ふるさと交流センター	市民（成人）		30名	無料	～令和7年10月3日	長崎市コールセンターあじさいコール 822-8888	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6205.html	
	お手軽ウォーキング（京泊・翡翠ヶ丘コース）			○			令和8年3月6日	金曜日	10:00～12:00	京泊公園	市民（成人）		30名	無料	～令和8年2月20日	長崎市コールセンターあじさいコール 822-8888	北総合事務所地域福祉課 095-814-3400	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/6205.html	
スポーツ振興課	ケガ予防運動能力向上セミナー	長崎市役所2階多目的スペースにて、育成年代の小学3～6年生に必要な足の育みと獲得すべき基本動作について、身体のチェックや実技を通して理学療法士がお伝えします。			○		令和7年4月20日	日常日	10:00～11:30	長崎市役所2F 市民利用スペース	小学3～6年生と保護者・指導者	○	100名	無料	令和7年3月8日から4月15日		スポーツ振興課 095-824-3728	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/20159.html	
	ケガ予防熱中症対策セミナー	長崎市役所2階多目的スペースにて、指導者等を対象とした「熱中症に関する正しい知識」、「スポーツ外傷の対処法」についてスポーツ現場で活躍する現役トレーナーが講座を行います。				○	令和7年6月15日	日常日	10:00～11:30	長崎市役所2F 市民利用スペース	指導者・学校関係者・スポーツ選手の保護者	○	100名	無料	令和7年5月9日から6月11日				
	ケガ予防運動能力向上セミナー（仮）	未定					令和8年12月～2月頃	日常日	10:00～11:30（仮）	長崎市役所2F 市民利用スペース（仮）	未定	○	100名	無料	未定				
	有酸素運動で体づくり	ウォーキングを中心にストレッチやエアロビクスの動きを取り入れた運動を行い動ける体づくりを目指します		○	○	○	令和7年9月10日、17日、24日、10月1日	水曜日	10:00～12:00	長崎市民会館3階競技場	成人	○	50名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		中央公民館 095-825-1948	https://ngs-shiminkaikan.jp/	
	らくらくストレッチ金曜日	無理なく出来るストレッチ運動で、筋力を鍛え、体の柔軟性を高めます。	○		○		令和7年11月21日、28日、12月5日、12日	金曜日	10:00～12:00	長崎市中央公民館 体育室（長崎市民会館7階）	成人	○	50名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		中央公民館 095-825-1948	https://ngs-shiminkaikan.jp/	
	らくらくストレッチ土曜日	無理なく出来るストレッチ運動で、筋力を鍛え、体の柔軟性を高めます。			○		令和7年11月22日、29日、12月6日、13日	土曜日	14:00～15:00	長崎市中央公民館 体育室（長崎市民会館7階）	成人	○	50名	700円	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		中央公民館 095-825-1948	https://ngs-shiminkaikan.jp/	
	ヨーガ初級編	ヨーガ初心者のために、基本の呼吸法から各種ポーズ、足のケアなど総合的に学びます。				○	令和7年10月8日、15日、22日、11月5日	水曜日	10:00～12:00	長崎市中央公民館 体育室（長崎市民会館7階）	成人	○	30名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		中央公民館 095-825-1948	https://ngs-shiminkaikan.jp/	
	身体目覚める！真向法	3つのポーズを組み合わせて行う真向法と、体を柔らかく整えるストレッチを組み合わせで行います。			○	○	令和7年9月11日、18日、25日、10月2日	木曜日	14:00～16:00	長崎市中央公民館 体育室（長崎市民会館7階）	成人	○	30名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		中央公民館 095-825-1948	https://ngs-shiminkaikan.jp/	
	大人のスポーツ教室	ひとつひとつの動きをじっくり学ぶラジオ体操と、リズムに乗って歩行するスクエアステップを楽しむ講座です。				○	令和7年10月9日、16日、23日、30日	木曜日	10:00～12:00	長崎市中央公民館 体育室（長崎市民会館7階）	成人	○	30名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		中央公民館 095-825-1948	https://ngs-shiminkaikan.jp/	
	春の講座「心と体の元気アップ体操」	東公民館の春の講座「元氣かばい！2025（春）」では元気アップ体操を中心に、健康について学び、心身のリフレッシュを図ります。				○	令和7年5月21日から7月16日（全8回）のうち、元気アップ体操は4回実施	水曜日	13:30～15:30	東公民館多目的ホール（東部地区にここセンター3階）	60歳以上		40名	無料	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	秋の講座「心と体の元気アップ体操」	東公民館の秋の講座「元氣かばい！2025（秋）」では元気アップ体操を中心に、健康について学び、心身のリフレッシュを図ります。				○	令和7年9月10日から12月3日（全8回）のうち、元気アップ体操は4回実施	水曜日	13:30～15:30	東公民館多目的ホール（東部地区にここセンター3階）	60歳以上		40名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	春の講座「楽しい卓球教室」	東公民館の春の講座「楽しい卓球教室」では、新しい友だちを作りながら、卓球の基本を学び、ラリーやゲームを楽しみます。				○	令和7年4月26日、5月24日、6月7日、7月12日（全4回）	土曜日	10:00～12:00	東公民館多目的ホール（東部地区にここセンター3階）	小学1年生から6年生		24名	無料	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	秋の講座「楽しい卓球教室」	東公民館の秋の講座「楽しい卓球教室」では、新しい友だちを作りながら、卓球の基本を学び、ラリーやゲームを楽しみます。				○	令和7年9月20日、10月4日、11月15日、29日	土曜日	10:00～12:00	東公民館多目的ホール（東部地区にここセンター3階）	小学1年生から6年生		24名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	春の講座「ピラティスでリフレッシュ」	東公民館の春の講座「ピラティスでリフレッシュ」では、ピラティスで正しい姿勢へと改善していき、健康的で美しい体へと導きます。				○	令和7年4月25日、5月9日	金曜日	13:30～15:30	東公民館研修室2（東部地区にここセンター2階）	成人女性		16名	無料	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	秋の講座「はじめてのヨガ」	東公民館の秋の講座「はじめてのヨガ」では、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を体験します。				○	令和7年10月6日、20日	月曜日	13:30～15:30	東公民館研修室2（東部地区にここセンター2階）	成人		16名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	秋の講座「ママのほっとタイム」のヨガ	東公民館の秋の講座「ママのほっとタイム」では、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を体験します。				○	令和7年9月30日から11月25日（全3回）のうち、ヨガは1回実施	火曜日	10:00～12:00	東公民館研修室2（東部地区にここセンター2階）	育児中の母親		12名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	春の講座「うきうきウォーキング」	東公民館の春の講座「うきうきウォーキング」では、自然豊かな初夏の古賀地区のあじさいロードを中心に歩きます。				○	令和7年6月5日	木曜日	10:00～12:00	現地研修	成人		25名	無料	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	秋の講座「うきうきウォーキング」	秋の講座「うきうきウォーキング」では、紅葉を楽しみながら、古賀地区周辺を歩きます。				○	令和7年11月27日	木曜日	10:00～12:00	現地研修	成人		25名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	春の講座「男性のための身体整うエイジレス体操」	東公民館の春の講座「男性のための身体整うエイジレス体操」では、ご要望にお応えして男性限定で、体幹と足腰を整える動きなどを学びます。		○	○		令和7年4月21日、28日、5月12日、19日	月曜日	13:00～14:30	東公民館研修室2（東部地区にここセンター2階）	成人男性		20名	1,000円（4回分）	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	秋の講座「男性のための身体整うエイジレス体操」	東公民館の秋の講座「男性のための身体整うエイジレス体操」では、ご要望にお応えして男性限定で、体幹と足腰を整える動きなどを学びます。		○	○		令和7年10月21日、28日、11月11日、18日	月曜日	13:00～14:30	東公民館研修室2（東部地区にここセンター2階）	成人男性		20名	1,000円（4回分）	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	春の講座「楽しい音楽に合わせてかんたんエクササイズ」	東公民館の春の講座「楽しい音楽に合わせてかんたんエクササイズ」では、健康づくりのための軽い運動やストレッチを体験します。				○	令和7年5月16日、23日、30日、6月6日（全4回）	金曜日	10:00～11:30	東公民館研修室2（東部地区にここセンター2階）	成人		28名	1,000円（4回分）	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	秋の講座「楽しい音楽に合わせてかんたんエクササイズ」	東公民館の秋の講座「楽しい音楽に合わせてかんたんエクササイズ」では、健康づくりのための軽い運動やストレッチを体験します。				○	令和7年10月10日、17日、24日、31日（全4回）	金曜日	10:00～11:30	東公民館研修室2（東部地区にここセンター2階）	成人		28名	1,000円（4回分）	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	春の講座「健康寿命のびのび講座」の「膝・腰の運動編」と「日常生活の運動編」	東公民館の春の講座「元氣かばい！2025（春）」では元気アップ体操を中心に、健康について学び、心身のリフレッシュを図ります。				○	令和7年5月21日から7月16日（全8回）のうち、健康寿命のびのび講座は2回実施	水曜日	13:30～15:30	東公民館多目的ホール（東部地区にここセンター3階）	60歳以上		40名	無料	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	秋の講座「健康寿命のびのび講座」の「膝・腰の運動編」と「日常生活の運動編」	東公民館の秋の講座「元氣かばい！2025（秋）」では元気アップ体操を中心に、健康について学び、心身のリフレッシュを図ります。				○	令和7年9月10日から12月3日（全8回）のうち、健康寿命のびのび講座は2回実施	水曜日	13:30～15:30	東公民館多目的ホール（東部地区にここセンター3階）	60歳以上		40名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	春の講座「スクエアステップ運動」	東公民館の春の講座「元氣かばい！2025（春）」では元気アップ体操・歌を中心に、健康について学び、心身のリフレッシュを図ります。				○	令和7年5月21日から7月16日（全8回）のうち、スクエアステップ運動は1回実施	水曜日	13:30～15:30	東公民館多目的ホール（東部地区にここセンター3階）	60歳以上		40名	無料	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	特別講座「心と体の元気アップ体操」	東公民館の特別講座「冬も！元氣かばい！」では元気アップ体操で心身のリフレッシュを図ります。				○	令和7年1月～3月（未定）	水曜日	13:30～15:30	東公民館多目的ホール（東部地区にここセンター3階）	60歳以上		40名	無料	先着順受付（受付開始日未定）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	特別講座「うきうきウォーキング」	特別講座「うきうきウォーキング」では、季節の花々を見て、春の気配を感じながら歩きます。				○	令和7年2月～3月（未定）	木曜日	10:00～12:00	現地研修	成人		25名	無料	先着順受付（受付開始日未定）		東公民館 095-838-3732	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005270.html	
	のびのび健康学	60歳以上の高齢者を対象とした、心と体の健康維持・増進を目的とした講座。				○	令和7年4月15日～6月17日（全8回）※この内、1・2回目が「のびのび健康体操」、6回目が「レクボッチャにチャレンジ」、7・8回目が「やさしいヨガ」	火曜日	13:30～15:30	西公民館講堂	60歳以上			30名	無料	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		西公民館 095-861-5919	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2992.html
	レクボッチャを楽しもう	ユニバーサルスポーツ「レクボッチャ」を通して、体をほぐす程度の軽い運動を行うとともに、受講生の交流を深めるもの。				○	令和7年7月2日～7月16日（全3回）	水曜日	10:00～12:00	西公民館講堂	成人			24名	無料	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		西公民館 095-861-5919	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2992.html
	わくわくダンス広場	小学生を対象とした子どもダンス教室。ストレッチ・ステップ・振り付けなどを学び、最後は舞台発表を行う。				○	令和7年9月13日～11月1日（全7回）	土曜日	13:00～14:30	西公民館講堂	小学生			30名	無料	令和7年8月1日から8月30日まで（申込多数の場合は抽選）		西公民館 095-861-5919	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2992.html

所属名	教室名	内容	主な運動の種類				開催日	曜日	時間	会場	対象		定員	参加費	申込期間	申込先	問い合わせ先	URL
			筋力トレーニング	有酸素運動	ストレッチ	その他						市民以外						
生涯学習企画課	のびのび健康学	60歳以上の高齢者を対象とした、心と体の健康維持・増進を目的とした講座。			○		令和7年9月9日～11月4日（全8回） ※この内、1回目が「レクボッチャにチャレンジ」、2・3回目が「のびのび健康体操」、7・8回目が「やさしいヨガ」	火曜日	13:30～15:30	西公民館講堂	60歳以上		30名	無料	令和7年8月1日から8月30日まで（申込多数の場合は抽選）		西公民館 095-861-5919	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2992.html
	レクボッチャを楽しもう	ユニバーサルスポーツ「レクボッチャ」を通して、体をほぐす程度の軽い運動を行うとともに、受講生の交流を深めるもの。				○	令和7年11月26日～12月10日（全3回）	水曜日	10:00～12:00	西公民館講堂	成人		24名	無料	令和7年8月1日から8月30日まで（申込多数の場合は抽選）		西公民館 095-861-5919	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2992.html
	レクボッチャで地域の輪を広げよう	子どもから高齢者までが集まり、ユニバーサルスポーツ「レクボッチャ」を通して体を動かすとともに互いの交流を図り地域の活性化を目指すもの。				○	令和7年12月13日	土曜日	13:30～15:30	西公民館講堂	小学生から高齢者まで		30名程度	無料	令和7年8月1日から8月30日まで（申込多数の場合は抽選）		西公民館 095-861-5919	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2992.html
	骨盤矯正エクササイズ	南公民館で、骨盤底筋を鍛えることで、尿漏れ・便秘の予防や冷え性など、体の不調の改善につなげるためのエクササイズ講座を開催しています。	○		○		春の講座：令和7年4月～5月（4回） 秋の講座：令和7年9～10月（4回）	水曜日	10:00～12:00	南公民館、講堂	成人女性	○	20名	2,000円	春：3月1日から3月31日 秋：8月1日から8月31日		南公民館 095-825-0295	
	さわやかストレッチ	南公民館で、全身の筋肉をほぐし適度に鍛え、心と身体を元気にする講座を開催しています。	○		○		春の講座：令和7年4月～5月（5回） 秋の講座：令和7年9月～10月（5回）	金曜日 土曜日	金 10:00～12:00 土 15:30～17:00	南公民館、講堂	一般成人	○	50名	金 1,000円 土 800円	春：3月1日から3月31日 秋：8月1日から8月31日		南公民館 095-825-0295	
	スポーツ吹矢に挑戦	南公民館で、脳の活性化、心肺機能の向上、口腔ケア、集中力の向上、自律神経の強化、ストレスの解消を目的に講座を開講しています。				○	春の講座：令和7年6月（2回）	金曜日	13:30～15:30	南公民館、講堂	一般成人	○	30名	無料	春：3月1日から3月31日		南公民館 095-825-0295	
	ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	滑石公民館の「春」と「秋」の講座において、自分の身体と向き合って日常の姿勢や癖を見直し、心身をバランスよく整える、自己整体とも呼ばれる健康体操を実施しています。	○	○	○		春の講座：令和7年5月13日・20日・27日、6月3日 秋の講座：令和7年9月30日、10月14日・21日・28日	火曜日	10:00～11:30	滑石公民館 講堂（3階）	成人	○	20名	1,600円	春の講座：令和7年3月1日から3月31日まで 秋の講座：令和7年8月1日から8月31日まで （どちらも申込多数の場合は抽選）		滑石公民館 095-856-3751	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3536.html
	健康ストレッチ	滑石公民館の「春」と「秋」の講座において、すっきりと気持ちのよい毎日過ごすために、ストレッチ体操の基礎を学び、肩こり解消や腰痛予防、体感を鍛えるストレッチを実施しています。	○	○	○		春の講座：令和7年6月13日・20日・27日、7月4日 秋の講座：令和7年11月14日・21日・28日、12月12日	金曜日	10:00～11:30	滑石公民館 講堂（3階）	成人	○	20名	1,600円	春の講座：令和7年3月1日から3月31日まで 秋の講座：令和7年8月1日から8月31日まで （どちらも申込多数の場合は抽選）		滑石公民館 095-856-3751	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3536.html
	イスを使って自分体操	滑石公民館の「春」と「冬」の講座において、椅子に座って行うストレッチ体操です。筋力トレーニングや脳トレ、音楽に合わせたスローエアロビクスなど、呼吸を意識した運動、全身の有酸素運動、転ばない身体づくりを実施しています。	○	○	○		春の講座：令和7年5月9日・16日・23日、6月6日 冬の講座：令和8年1月20日・27日、2月3日・10日	金曜日 火曜日	10:00～11:30	滑石公民館 講堂（3階）	60歳以上	○	20名	1,600円	春の講座：令和7年3月1日から3月31日まで 冬の講座：令和7年12月1日から12月27日まで （どちらも申込多数の場合は抽選）		滑石公民館 095-856-3751	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3536.html
	親子でストレッチ	滑石公民館の「夏」の講座において、親子で伸び伸びと身体全体を使って運動し、伸びる身体、伸ばす意識・伸びる大切さを伝えるストレッチを実施しています。	○	○	○		夏の講座：令和7年7月26日	土曜日	10:00～11:30	滑石公民館 講堂（3階）	小学1年～6年生の児童とその保護者	○	親子ペア 10組	無料	夏の講座：令和7年6月13日から7月7日まで （どちらも申込多数の場合は抽選）		滑石公民館 095-856-3751	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3536.html
	元気アップ運動講座	三重地区公民館において、高齢者を対象としたストレッチ体操や簡単な筋トレ・脳トレを実施しています。	○	○	○		令和7年5月20日、7月8日、9月30日	火曜日	10:00～12:00	三重地区公民館集会場	高齢者		各20名	無料			三重地区公民館 095-850-0142	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005327.html
	ヨガ教室	三重地区公民館において、イスに座ったまま誰でもできるリフレッシュヨガを実施しています。		○	○		令和7年7月15日、	火曜日	10:00～12:00	三重地区公民館集会場	成人（一般）		各20名	無料			三重地区公民館 095-850-0142	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005327.html
	ウォーキング&プチ登山	史跡等を探訪しながら、自然豊かな三重地区内を歩いて回ります。		○		○	令和7年11月、12月	土曜日	10:00～12:00	現地研修	高齢者		各20名	無料			三重地区公民館 095-850-0142	https://www.city.nagasaki.lg.jp/kosodate/520000/526000/p005327.html
	香焼公民館「春の講座」 心と体がよるこぶ「リラクゼーションストレッチ」	身体の隅々まで気持ちよく伸ばして、筋肉も無理なく鍛えます。	○		○		令和7年5月1日・22日、6月5日・26日	木曜日	14:00～16:00	香焼公民館 第1・2会議室	成人		50名	800円 （4回分）	令和7年3月1日～3月31日 ※申込多数の場合は抽選		香焼公民館 095-871-5213	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2080.html
	香焼公民館「春の講座」 女性のちょい漏れに「骨盤底筋トレーニング」	骨盤内で臓器を支え、排せつをコントロールしている骨盤底筋。生活の中で意識すれば、尿トラブルの改善・予防につながります。	○			○	令和7年7月1日・8日・22日・29日	火曜日	13:30～15:00	香焼公民館 第1・2会議室	成人女性		20名	1,600円 （4回分）	令和7年3月1日～3月31日 ※申込多数の場合は抽選		香焼公民館 095-871-5213	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2080.html
	香焼公民館「秋の講座」 心と体がよるこぶ「リラクゼーションストレッチ」	身体の隅々まで気持ちよく伸ばして、筋肉も無理なく鍛えます。	○		○		令和7年10月2日・23日、11月6日・27日	木曜日	14:00～16:00	香焼公民館 第1・2会議室	成人		60名	800円 （4回分）	令和7年8月1日～8月31日 ※申込多数の場合は抽選		香焼公民館 095-871-5213	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2080.html
	香焼公民館「秋の講座」 股関節を中心に「真向法体操」	呼吸に合わせて体を大きくゆっくり動かし、骨盤や姿勢を整えます。心身をリフレッシュ。	○		○		令和7年10月11日	土曜日	10:00～12:00	香焼公民館 第1・2会議室	成人		20名	無料	令和7年8月1日～8月31日 ※申込多数の場合は抽選		香焼公民館 095-871-5213	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2080.html
	香焼公民館「秋の講座」 身も心もそう快！「ノルディックウォーキング」	2本のポールを使ったウォーキングやエクササイズ。ポールを使うことで全身の運動効果が期待できます。	○	○	○		令和7年11月5日・12日	水曜日	10:00～12:00	香焼公民館 第1・2会議室 公民館周辺	成人		20名	無料	令和7年8月1日～8月31日 ※申込多数の場合は抽選		香焼公民館 095-871-5213	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2080.html
	春のさるく	高浜町の弁天山を散策しながら登り、参加者の健康増進を図る。（実施済）				○	令和7年5月25日	日曜日	9:00～12:00	高浜町地内	成人		10名	無料	実施済		高浜地区公民館 095-894-2001	
	秋のさるく	高浜町内を散策しながら、参加者の健康増進を図る。				○	令和7年11月中旬 （実施日は未定：詳しくは高浜地区公民館まで）	日曜日	9:00～12:00	高浜町地内	成人		10名	無料	9月初旬から定員になり次第締め切り（詳しくは申込先まで）		高浜地区公民館 095-894-2001	
	太極拳講座	太極拳による健康づくり（2週連続実施）				○	令和7年10月中旬 （実施日は未定：詳しくは高浜地区公民館まで）	平日 （未定）	午前中	高浜地区公民館	成人		20名	無料	9月初旬から定員になり次第締め切り（詳しくは申込先まで）		高浜地区公民館 095-894-2001	
	みんなで楽しく健康体操 ～チェアビクス～	座ったまま行うエアロビクス。ストレッチや音楽を聞きながら有酸素運動で、筋肉骨格まで動かすことができます。日頃運動をしない方やリハビリの方にも最適で、ダイエット効果も期待できます。とても楽しい健康体操です。		○	○		春の講座：令和7年5月15日、6月19日、7月17日 秋の講座：令和7年9月18日、10月23日、11月27日	木曜日	10:00～11:30	黒崎地区公民館	成人	○	30名	無料	春の講座：3月1日～3月31日 秋の講座：8月1日～8月31日		外海公民館 0959-24-0460	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/3640.html
	ヒップホップダンス	シニア向けのヒップホップダンスです。ボディメイクに効果的なメソッドであり、高齢者の健康づくりに適しています。音楽に合わせて体を使って表現します。体と心の両方に良い運動です。	○	○	○		春講座：令和7年5月1日～5月22日（4回） 秋講座：令和7年9月11日～11月27日（6回）	木曜日	10:00～12:00	三和公民館文化ホール	一般成人		20名程度	無料	春：令和7年3月1日～4月1日 秋：令和7年8月1日～11月4日		三和公民館 095-892-1919	
	3 Ringダンス		○	○	○		令和7年12月11日～令和8年3月12日（4回）	毎月第2木曜日	10:00～12:00	三和公民館文化ホール	一般成人		20名程度	無料	春：令和7年3月1日～4月1日 秋：令和7年8月1日～11月4日		三和公民館 095-892-1919	
	筋トレサーキット運動	無理なく自分のペースで楽しめるシニア向けのサーキット運動です。軽快な音楽に合わせてステップや筋トレを行います。	○	○	○		春講座：令和7年5月22日、29日 秋講座：令和7年11月5日、12日	（春） 木曜日 （秋） 水曜日	13:30～15:30	三和体育館	一般成人		20名程度	無料	春：令和7年3月1日～4月22日 秋：令和7年8月1日～10月7日		三和公民館 095-892-1919	
	琴海文化センター公民館講座 チェアビクス	音楽と椅子を使ってマイペースでできる運動です。あわせて、筋トレや脳活性化プログラムも行います。	○	○	○	○	春の講座 令和7年4月17日、24日、5月8日 秋の講座 令和7年10月16日、30日、11月20日	木曜日	10:00～11:30	琴海文化センター	成人		30名	無料	春の講座：令和7年3月1日から3月31日まで 秋の講座：令和7年8月1日から8月31日まで （申込多数の場合は抽選）		琴海文化センター 095-885-2041	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2073.html

所属名	教室名	内容	主な運動の種類				開催日	曜日	時間	会場	対象		定員	参加費	申込期間	申込先	問い合わせ先	URL
			筋力トレーニング	有酸素運動	ストレッチ	その他						市民以外						
	琴海文化センター公民館講座 ルーシーダットン	タイ式ヨガです。独自のポーズと呼吸法で心身のバランスを整えます。			○		春の講座 令和7年4月18日、5月9日、5月16日 秋の講座 令和7年10月17日、24日、11月7日	金曜日	10:00～11:30	琴海南部体育館	成人		30名	無料	春の講座：令和7年3月1日から3月31日まで 秋の講座：令和7年8月1日から8月31日まで （申込多数の場合は抽選）		琴海文化センター 095-885-2041	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2073.html
	琴海文化センター公民館講座 フィットネスフラ&ストレッチ	エアロビクスにフラダンスの要素を取り入れた運動です。ストレッチで柔軟性も高めます。	○	○	○		春の講座 令和7年4月15日、22日、5月13日 秋の講座 令和7年11月4日、11日、18日	火曜日	10:00～11:30	琴海南部体育館	成人		30名	無料	春の講座：令和7年3月1日から3月31日まで 秋の講座：令和7年8月1日から8月31日まで （申込多数の場合は抽選）		琴海文化センター 095-885-2041	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2073.html
	琴海文化センター公民館講座 ノルディックウォーキング教室	ストックを使ったウォーキング（ノルディックウォーキング）の基礎を学び、会場周辺を散策します。	○	○			秋の講座 令和7年10月14日、28日	火曜日	10:00～12:00	琴海文化センター	成人		20名	無料	秋の講座：令和7年8月1日から8月31日まで （申込多数の場合は抽選）		琴海文化センター 095-885-2041	https://www.city.nagasaki.lg.jp/page/2073.html
	ヒップホップダンス	みんなで楽しく踊ろう	○				令和7年7月23日、30日、8月6日、20日	水曜日	10:00～12:00	川原地区公民館 講堂	小学6年生まで		20名	無料	7 / 1 8（金）		川原地区公民館 095－892－2477	
	春の講座「エクササイズ&コンディショニング」	北公民館春の講座「エクササイズ&コンディショニング」身体の調子を整える運動		○	○		令和7年5月16日、30日、6月6日、13日、20日	金曜日	10:00～12:00	北公民館講堂			20名	2000円	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		北公民館 095-845-6362	
	春の講座「フィットネス&ストレッチ」	北公民館春の講座「フィットネス&ストレッチ」有酸素運動で健康第一に、心と体をほぐします。		○	○		令和7年4月18日、25日、5月2日、9日	金曜日	10:00～11:30	北公民館講堂			30名	1000円	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		北公民館 095-845-6362	
	春の講座「リラク্সヨガ」	北公民館春の講座「リラク্সヨガ」有酸素運動で健康第一に、心と体をほぐします。			○		令和7年5月8日、15日、22日、29日、6月5日	木曜日	19:00～20:30	北公民館視聴覚室			15名	1500円	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		北公民館 095-845-6362	
	春の講座「公民大学」	北公民館春の講座「公民大学」チェアエクササイズ			○		2025/5/20（4回講座の内1回）	火曜日	10:00～12:00	北公民館講堂	60歳以上	60歳以上	50名	無料	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		北公民館 095-845-6362	
	春の講座「脳トレに役立つスクエアステップ」	春の講座「脳トレに役立つスクエアステップ」運動しながら脳を鍛える				○	令和7年6月27日、7月4日、11日	金曜日	10:00～11:30	北公民館講堂	一般成人		30名	無料	令和7年3月1日から3月31日まで（申込多数の場合は抽選）		北公民館 095-845-6362	
	秋の講座「エクササイズ&コンディショニング」	北公民館秋の講座「エクササイズ&コンディショニング」身体の調子を整える運動		○	○		令和7年9月12日、19日、10月3日、10日	金曜日	10:00～12:00	北公民館講堂			25名	1600円	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		北公民館 095-845-6362	
	秋の講座「フィットネス&ストレッチ」	北公民館秋の講座「フィットネス&ストレッチ」有酸素運動で健康第一に、心と体をほぐします。		○	○		令和7年10月17日、24日、31日	金曜日	10:00～11:30	北公民館講堂			30名	600円	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		北公民館 095-845-6362	
	秋の講座「リフレッシュヨガ」	北公民館春の講座「リフレッシュヨガ」有酸素運動で健康第一に、心と体をほぐします。			○		令和7年9月25日、10月2日、9日、16日、23日	木曜日	19:00～20:30	北公民館講堂			20名	2000円	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		北公民館 095-845-6362	
	秋の講座「公民大学」	北公民館秋の講座「公民大学」チェアエクササイズ			○		令和7年10月21日（4回講座の内1回）	火曜日	10:00～12:00	北公民館視聴覚室	60歳以上	60歳以上	50名	無料	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		北公民館 095-845-6362	
	秋の講座「脳トレに役立つスクエアステップ」	秋の講座「脳トレに役立つスクエアステップ」運動しながら脳を鍛える				○	令和7年11月7日、14日、21日、28日	金曜日	10:00～11:30	北公民館講堂	一般成人		30名	1200円	令和7年8月1日から8月31日まで（申込多数の場合は抽選）		北公民館 095-845-6362	