



香焼公民館 HP

発行 長崎市香焼公民館 〒851-0310 長崎市香焼町 501-2 TEL/FAX 095-871-5213

香焼公民館はいろいろと賑やか

年々短くなっている（気がする）“秋”。思い残しがないよう満喫していますか。

香焼公民館は「秋の講座」はもちろん、外壁改修の真っ最中ですよ。利用者の皆さん、ご不便をおかけして大変申し訳ありません。ご理解・ご協力いただきますようお願いいたしますm()m

ところで、最近運動不足だなあ…と感じている人はいませんか。そんなあなたのための講座【身も心もそう快！「ノルディックウォーキング」(11/6・13の10:00～12:00)】に空きがあります。興味のある方は香焼公民館(☎871-5213)へお気軽にどうぞ。

公民館の使用料が変わります

来年4月から市の施設の使用料等を改訂します。現在、冷暖房使用料を別途お支払いいただいていたのですが、4月からは冷暖房使用料込みの施設利用料となります。季節によっては、ご負担が増える場合もあるかと思えます。何卒ご理解いただきますようお願いいたします。

附属設備の使用料やご不明の点などは香焼公民館(☎871-5213)へお尋ねください。

*** 1時間当たりの使用料 * * * * ***

施設名	～R8.3.31		R8.4.1～
	施設	冷暖房	施設※
第1会議室	419円	419円	700円
第2会議室	419円	419円	700円
第3会議室	261円	261円	490円
和室	261円	261円	490円
調理実習室	314円	314円	680円
ホール	3,142円	3,142円	6,590円

※施設使用料に冷暖房使用料を含む

香焼文化フェスティバル

11/8(土)・9(日) 香焼公民館

今年もこの季節がやってきました。地域や公民館で活動する方々の日頃の成果をとくにご覧あれ！

作品展示 11/8(土) 9:00～11/9(日) 16:00

絵画、写真、書、手芸、陶芸、工作、川柳など

舞台発表 11/9(日) 12:30～

舞踊、フラダンス、太極拳、エイサー、合唱、和太鼓など

出店・体験ほか 11/9(日) 10:00～売切次第

ミニ盆栽、ドライフラワーアレンジ(体験/300円)、呈茶(抹茶400円)、健康チェック・相談など



おうちも気持ちもスッキリ「お片づけ」



大掃除に向けて、今から片づけに取りかかれば年末は余裕～。
分かったやいるけど…なんて言わずに、今年こそやりましょ！



裏面へ続く▶

▶表面から続く

秋の講座フォト日記



心と体がよろこぶ「リラクゼーションストレッチ」



初めての方は翌日しっかり筋肉痛だったそう。ちゃんと動いている証拠です。自分の体と相談しながら頑張りましょうね。

かんたん de おいしい「しあわせパン教室」



米粉の入った生地でふんわりあんぱん。大満足の出来映えです。滋味あふれるスープも絶品！もう、食欲の秋が止まりません。

股関節を中心に「真向法体操」



ストレッチ、筋トレ、ヨガで全身を刺激し、仕上げは真向法体操。心地よい疲労感と一緒に股関節の重要性を改めて感じました。



観覧無料。申し込みは不要です。

映画と時代を考える

11/18 (火) 13:30~

三つ数えろ

1946 年／118 分／モノクロ

監督 ハワード・ホークス

出演 ハンフリー・ボガード

ローレン・バコール

映画館気分
増量中！

ホールで
上映します

1940 年代ロサンゼルス。私立探偵のフィリップ・マーロウは富豪のスターンウッド將軍の屋敷を訪れる。將軍は二人の娘に手を焼いている様子。今回の依頼は、妹のカルメンがガイガーという古書店主から博打の借金で恐喝されているので、解決してほしいというものだ。以前は、スターンウッド家のトラブルを処理するリーガンという男がいたが、ひと月前に突然姿を消したという。早速ガイガーの店を探りにいくマーロウ…。

12/16 (火) 13:30~

黒水仙

1946 年／100 分／カラー

監督 マイケル・パウエル

出演 デボラ・カー

フローラ・ロブソン

お誘い合わせでどうぞ \(\wedge\)(\wedge)/

乳幼児と保護者対象「むし歯予防教室」

お子さんの“お口の健康”のために学びませんか。仕上げ磨き用の歯ブラシプレゼント。育児相談もできます。お申し込みは、12月9日(火)までに電子申請か電話(南総合事務所 892-1113)で。

- ◆ 12月11日(木) 10:00~11:30
- ◆ 歯科衛生士さんのお話とブラッシング指導

おしゃべりカフェ「なしの木」



認知症を中心に、健康や生活のことなど、みんなで学びましょう。詳しくは深堀・香焼地域包括支援センター(☎895-7007)へ。

- ◆ 11月20日(木) 14:00~15:30
- ◆ 講話「免疫力を上げる食事について」