

# 令和8年度「春の講座」

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、3月1日(日)から3月31日(火)までです。(※窓口・電話は平日9時から16時まで)  
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。

## ◎開設する講座の詳細

### 【運動・健康講座】

「春の講座」では、運動に適した気候の4.5月に、若い人から高齢の方まで学べる運動講座を開設します。

### ノルディックウォーキング教室

講師 柴田啓子さん(ノルディックウォーキングベーシックインストラクター)

開催日 4月7日(火)、4月21日(火)

時間 午前10時00分から12時00分まで

琴海中央公園の桜を楽し

定員 20人

めるかもしれません

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。



### チェアーピクス

講師 岩永加世子さん

(エアロピクスインストラクター)

開催日 4月16日(木)、4月23日(木)

5月7日(木)

時間 午前10時00分から11時30分まで

定員 30人

場所 琴海文化センター 大ホール

準備品 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。

### フィットネスフラ&ストレッチ

講師 AKIKOさん

(フィットネスフラインストラクター)

開催日 5月12日(火)、5月19日(火)

5月26日(火)

時間 午前10時00分から11時30分まで

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 エアロピ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。

## 講座担当者から一言

運動講座受講者について、男性が少ない傾向があります。一般的に男性の方が、心血管疾患・脳血管障害: 中性脂肪やコレステロール値、血圧リスクが早期から高い傾向にあります。健康に生活を楽しむために、この春から運動を始めるきっかけに講座を利用してはいかがでしょうか。夫婦での参加大歓迎です。



## 【家庭生活講座】

昨年度に引き続き人気の「おいしいコーヒーの淹れ方」と「そば打ち体験教室」を開設します。「おいしいコーヒーの淹れ方」講座は2回連続でなく、AとBでテーマを分けて独立しています。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)

### おいしいコーヒーの淹れ方 A：焙煎度 B：ブレンド

講師 辻 啓悟さん(自家焙煎珈琲店パンプキン店主)

開催日 A：5月21日(木)、B：7月9日(木)

時間 午前10時00分から12時00分まで

定員 A・B各20人

場所 琴海南部文化センター

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では、焙煎度による味や香りの違いを学びます。講座Bでは、産地や銘柄、焙煎度の違うコーヒー豆の調合(ブレンド)による違い学びます。



### そば打ち体験教室

講師 岩下喜代子さん(甑岩茶屋)

開催日 7月16日(木)

時間 午前10時00分から12時00分まで

定員 16人

場所 琴海南部文化センター

材料費 800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。



上 おいしいコーヒーの淹れ方  
講座の様子

中 講座に準備されたコーヒー豆

下 そば打ち体験教室 完成品

## 【社会・経済】(歴史・文化)

江戸後期の儒学者、頼山陽が呼んだ「琴湖」(大村湾)と西彼杵半島の山々など自然豊かで、美しい琴海地区について学ぶ講座です。琴海地区の魅力を感じてみませんか。

### 琴海の足跡を見つけよう

講師 半田弘美さん(長崎歴史文化観光検定1級)

開催日 4月24日(金)、5月8日(金)

時間 午前10時00分から12時00分まで

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 琴海地区在住で、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、琴海のスポットを紹介し、解説します。



琴海の足跡を見つけよう  
神上の薬師さん(瑠璃光殿)の  
見学

## 【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。春の講座では、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います。

### レザークラフト教室

**講師** 吉田麻子さん(レザークラフトインストラクター)  
**開催日** 6月2日(火)、6月9日(火)  
**時間** 午前10時00分から12時00分まで  
**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。革を材料にポーチを作ります。初めての方でも安心して挑戦してみませんか。



令和7年度「レザークラフト教室」の受講者作品

### 筆ペン教室

**講師** 小松明美さん(日本習字小松支部長)  
**開催日** 6月29日(月)、7月6日(月)  
**時間** 午後1時30分から3時30分まで  
**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。



令和7年度「筆ペン教室」の様子

## 【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** 渡邊慎太郎さん  
(職業訓練校 manaBell 講師)  
**開催日** 5月14日(木)  
**時間** 午前10時00分から12時00分まで  
**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** 渡邊慎太郎さん  
(職業訓練校 manaBell 講師)  
**開催日** 5月14日(木)  
**時間** 午後1時30分から15時30分まで  
**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 ソフトバンク講師  
開催日 5月29日(金)  
時間 午前10時00分から12時00分まで  
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 ソフトバンク講師  
開催日 7月14日(火)  
時間 午前10時00分から12時00分まで  
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「LINE」を中心に便利な活用方法を学びます。

## 講座担当者からひと言

国(総務省)では、デジタル活用支援推進事業を進めています。これは、情報化社会が進んでいく中で、情報弱者をなくすために「スマホ教室」等の講習会実施を支援する取り組みです。今後さらに進んでいく社会のデジタル化に備えるために、その入り口となるような「スマホ講座」を受講してみませんか。現在、スマホの活用を検討されている方、お知り合いで活用を勧めたい方、体験用のスマホ貸し出しで講座を開催しています。

## 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 時間は、午後1時30分から午後3時30分までです。

### 「裸の大將放浪記」(1981年) 開催日 4月8日(水)

説明 山下清物語 芦屋雁之助主演です。

### 「地下鉄に乗って」(2006年) 開催日 5月13日(水)

説明 浅田次郎原作のタイムスリップストーリー作品

### 「そして父になる」(2013年) 開催日 6月3日(水)

説明 昨年にひき続きアンコール上映の福山雅治主演作品

### 「TOMORROW 明日」(1988年) 開催日 7月1日(水)

説明 原爆投下前日の長崎の人々の営みを描いた作品

※ 映画タイトルの後の( )は、初回上映年です。



## 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分までです。

### 「健康お笑いライブ」 ~楽しく笑って健康に~ 開催日 5月20日(水)

講師 都知木睦さん(薬剤師・健康レクリエーション指導者)

説明 脳が活性化する楽しい講話で健康づくり。

### 「さざなみ映画会」 開催日 6月19日(金)

上映作品 「真昼の決闘」(1952年)

説明 アメリカ西部劇 主演のゲイリー・クーパーがアカデミー賞主演男優賞受賞した作品

### 「地域防犯講座」 開催日 7月21日(火)

説明 長崎市民のための詐欺から資産を守る防犯講座

ソニー生命保険講師による長崎創生プロジェクト認定講座です。