中央公民館

〒850-0874　長崎市魚の町５番１号（市役所停留所）
TEL（825）1948　FAX（820）2605　※有料駐車場有
〈休館日〉年末年始（12/29～1/3）
5/28（木）※防火訓練のため / 夜間は開館

講座時間　朝 ①10:00～12:00　②11:00～13:00
昼 ①13:30～15:30　②14:00～16:00
夜 ①18:00～20:00　②18:30～20:30

区分	講座名	講師（敬称略）	回数	日時			備考
散策	居留地のヒト・コト・モノ	桐野　耕一	3	4/24、5/8 5/15	金	10:00～ 12:00	〔材料費 1,500 円〕 南山手散策 / 東山手散策と、居留地で楽しむアクティビティ
社会・経済	くらしのお役立ち講座	長崎市消費者センター 長崎地方法務局	2	4/28、5/12	火	13:30～ 15:00	購入トラブル防止／相続登記、遺言書保管制度の話
	いきいきライフ	長崎市生涯学習企画課　ほか	4	6/4～25	木	朝①	概ね 60 代以上向けの講座 人権の話 / 食育 / フレイル予防 / 体操
	災害に備えるくらしの講座	長崎県保健福祉課 サステナプラザ	2	5/19、6/2	火	昼①	〔材料費 500 円〕 3 日分の物資備蓄／サバイバルクッキング実習
自然科学	ながさきのホタルを知ろう！	小川　保徳	1	5/30	土	17:30～ 19:30	ホタルと川の環境の話（座学）の後、現地に移動してホタル観察
	長崎市植木センターお出かけ講座 初夏のこけ玉づくり教室	松田　慎吾	1	5/21	木	朝①	〔材料費 1,500 円〕 長崎市植木センターに集まり「こけ玉」を作る
国際	国際ふれあい講座 ～年中行事で文化を学ぶ～	長崎市国際交流員	3	4/16、5/14 6/11	木	13:30～ 15:00	新年・建国の日などをどう過ごすか 3 か国それぞれの年中行事を学ぶ　月 1 回開催
	英語で！料理教室	デビー黒岩	2	6/13、6/27	土	10:00～ 12:30	〔材料費 1,500 円〕 料理にまつわる英会話と、英語で進める料理教室
家庭生活	はじめよう腸活！ ～腸活ソーセージで腸・元気！～	数原　有希子	1	5/29	金	10:30～ 12:30	〔材料費 1,300 円〕 腸活について学び「腸活ソーセージ」を作る
芸術・文化	親子習字教室	森﨑　泰山	3	5/30、6/7 6/27	土 日	朝① 昼①	〔参加料 1,000 円 / 子ども・大人同額〕 土曜日は朝 10:00～　日曜日は昼 13:30～の開催
	ボールペン字教室	森﨑　泰山	2	4/15、4/22	水	昼①	〔参加料 1,000 円〕 ボールペン字の基本と作品づくり（百人一首）
	日常に使う筆文字	西川　秀鳳	4	7/8～29	水	夜①	〔参加料 2,000 円〕 筆文字・かな文字の基本～暑中見舞いづくり
	聴いて納得！ 運命的クラシック音楽との出会い	長崎 OMURA 室内合奏団	1	4/23	木	昼①	プロの演奏家にクラシック音楽の魅力を学ぶ
	プロ伝授　歌が一段とうまくなる講座	峰　茂樹	2	6/29、6/30	月 火	昼①	音楽経験、年齢は関係なし 歌の苦手な方にプロのバス歌手が発声法から伝授
	市民映画会	長澤　和彦	4	4/18、5/16 6/20、7/18	土	朝② 昼②	上映週の月曜日　朝 9 時から受付開始（先着順） 朝 11:00～　昼 14:00～の選択制
	良い写真を撮るための基本	岩永　聡	3	5/9、5/23 5/30	土	昼①	〔参加料 1,000 円〕 スマホ・コンパクト・一眼レフカメラの使い方
	リメンバー昭和	まいにち長崎	4	4/25、7/25 10/24、11/28	土	昼①	長崎に残る昭和の見つけ方や楽しみ方を学び、 古写真やレコードなどを通して体感する。
運動・健康	らくらくストレッチ金曜日	野口　信貴	4	6/5～6/26	金	朝①	無理なくできるストレッチ・無料版（公民館主催）
	らくらくストレッチ土曜日	野口　信貴	4	6/6～6/27	土	昼②	〔参加料 700 円〕 無理なくできるストレッチ・有料版（参加者有志自主講座）
	ヨーガ初級編	中嶋　まさ子	4	6/3～6/24	水	朝①	初心者向けのヨーガ教室　呼吸法～基本のポーズ
	身体目覚める！真向法	宿輪　美紀子	4	5/14～5/28 6/4	木	昼②	真向法とストレッチを組み合わせて学ぶ
	有酸素運動で体力づくり	山口　淑恵	4	6/23～7/14	火	朝①	ウォーキングを中心にエアロビクス・ストレッチを取り入れた運動
	コミュニティダンス	猿木　繁子	4	4/14～5/5	火	朝①	〔参加料 1,000 円〕 世界中のフォークダンスを楽しむ
	つんの～でこんね！みんなの健康講座	長崎みなとメディカルセンター	1	5/16	土	朝①	長崎みなとメディカルセンター共催講座 医療・健康についての講話
情報機器	ゼロから学べるスマホ初心者講座	渡邉　慎太郎	2	7/7、7/14	火	昼①	スマホの操作がわからない初心者向け Android 機を使用して説明
	スマホ中級者講座	渡邉　慎太郎	2	7/7、7/14	火	朝①	スマホの基本操作・アプリ登録ができる中級者向け

新企画・おすすめ講座

ウクレレ初心者講座

ウクレレを始めてみたい人向けの講座。
※申込時にウクレレ所有か無しか明記ください

期　日　6/7・6/14　日曜日（全２回）
時　間　10:00～12:00
対　象　成人　15 人
講　師　姫野　秀平 先生

リズムに乗って 誰でも楽しくズンバゴールド

初心者でもできるズンバとストレッチ

期　日　6/16～7/7　火曜日（全４回）
時　間　13:30～15:00
定　員　成人　20 人
講　師　井上　真美 先生

時代をつなぐプレイリスト

独自の音楽観を通して時代を浮き彫りにする。
年４～５回を予定

期　日　4/26　日曜日（初回）
時　間　13:30～15:30
定　員　成人　30 人
講　師　高浪　慶太郎 先生