

東 公 民 館

〒851-0133 長崎市矢上町19番1号 (矢上バス停)
TEL (838) 3732 FAX (838) 3256 ※駐車場有
(休館日) 年末年始 (12/29~1/3)

講座時間 朝 10:00~12:00 昼 13:30~15:30

区分	講座名	講師(敬称略)	回数	日時		備考
散策	歴史探訪 ~長崎東部地区の探索~	織田 武人 郷土史勉強会	4	4/14・21 4/28、5/12	火 朝	長崎東部地区の江戸道・明治道を訪ねる ※1・3回目は座学、2・4回目は現地集合
	山野草散策	福見 千松	3	4/15・22 5/13	水 朝	山野草の名前や薬効、利用方法を学ぶ ※2回目以降は現地集合
	レベルアップウォーキング ~効果的な歩きを~ (対象) 階段や高低差のある道を歩ける方	古川 秋義	3	4/16・23・30	木 朝	①座学、歩力の測定 ②平坦な道 7km ③高低差のある道 5km
	長崎散策 ~いにしえの長崎のまちに思いをはせて~	陸門 良輔	3	4/17 5/1・22	金 朝	歴史豊かな長崎の旧跡を訪ね、まちを散策する 坂道、階段あり ※現地集合
家庭生活	元氣かばい! 2026 春 (対象) 60歳以上	篠原 教子 都知木 睦 ほか	8	5/20・27、6/3 6/10・17・24 7/1・15	水 昼	元氣アップ体操、遊びの中からトレーニング 健康お笑い講話、コーラス、スクエアステップ
	ベジタブルクッキング (対象) 成人女性	高嶺 恵子	2	6/18、7/2	木 朝	旬の野菜を使った時短料理を作る [受講料] 2,400円 (2回分・材料費込)
	あったかホームメイドパン	山口 裕子	3	5/28、6/25 7/16	木 9:30~ 13:00	家でもおいしく作れるレシピ付き [受講料] 3,300円 (3回分・材料費込)
	薬膳教室	越智 文郁	1	5/30	土 昼	薬膳の考え方を知り、自分の体調に合った食材で、薬膳 茶づくりを楽しむ [材料費] 700円
	親子でかんたんクッキング (対象) 小学生の親子	高嶺 恵子	2	5/23、6/6	土 朝	親子で楽しくかんたんな料理を作る [材料費] 3,000円 (親子で2回分)
	大型絵本などの読み聞かせ (対象) 幼児・小学生 (保護者)	にこにこ座	1	7/18	土 10:30~ 11:30	※申込不要
芸術・文化	フラワーアレンジメント ~春・夏~	松下 みき	2	4/20、5/18	月 10:00~ 11:30	[受講料] 4,000円 (2回分・材料費込) (最少催行人数 15名)
	味わい深い苔玉作り	松田 慎吾	1	6/16	火 朝	季節感のある植物を使った苔玉作り [材料費] 1,500円
	伝筆 (つてふで) ~心も躍る文字を描こう~	樋口 久美子	1	7/6	月 朝	アートのような文字を筆ペンを使ってうちわに描く [材料費] 1,500円
	ゆったりハンドメイド	徳永 亜矢	1	6/23	火 朝	オリジナルのがま口コインケース作り [材料費] 600円
	季節の寄せ植え	福見 千松	1	5/15	金 昼	春の寄せ植えを楽しみながら園芸の基本も学ぶ [材料費] 1,000円
	ディンプルアート	堺 洋子	1	4/28	火 朝	スタンドグラス風のぬり絵ですてきな飾りを作る [材料費] 2,000円
	現川焼をつくってみよう!	向井 康博	3	5/23 6/6・20	土 昼	現川焼の歴史と伝統技術を学び、手回しろくろで作る [材料費] 3,000円
	こどもシアター (対象) 幼児・小学生 (保護者)	公民館職員	3	4/11、6/13 8/8	土 朝	日本の昔ばなしや世界の名作童話の鑑賞 ※申込不要
	にこセンシネマ	公民館職員	3	4/11、6/13 8/8	土 昼	懐かしの名作映画鑑賞 ※申込不要
	運動・健康	身体整うエイジレス体操	辻 直美	4	4/20・27 5/11・18	月 13:00~ 14:30
はじめてのヨガ		山口 由香	2	6/8・22	月 昼	ヨガで正しい姿勢へと改善していく ※マットは公民館貸出有
かんたんエクササイズ ~楽しい音楽にあわせて~		井上 真美	4	5/19・26 6/2・9	火 10:00~ 11:30	健康づくりのための軽い運動やストレッチなど [受講料] 1,000円 (4回分)
楽しい卓球教室 (対象) 小学1年~6年生 (保護者)		卓友会	4	4/18、5/16 5/30、7/11	土 朝	※ラケット貸出有
情報機器	パソコン教室 ~Wordのスキルを身に付けよう~	浜都 貞子	6	4/20・27 5/11・18・25 6/1	月 13:00~ 15:00	[受講料] 3,600円 (6回分) [テキスト代] 1,320円 ※パソコンは公民館用を使用
	スマホ講座入門	渡邊 慎太郎	2	4/16・23	木 朝	初心者向けで、スマホの基本操作から学ぶ ①LINEについて ②メールの送受信、二次元コード

子育て応援講座

英会話ファーストステップ

英会話の基本を楽しく学びましょう。
小学校3・4年生の英語学習を応援します。

期 日 4/25、5/9・23、6/6、
7/4・18 ※土曜日 (全6回)
時 間 11:00~12:00
対 象 小学3・4年生 ※保護者参加不要
講 師 出口 美佳

ママのほっとタイム ~たまには息抜きしませんか~

子育てに忙しいママに癒しの時間を贈ります。
乳幼児に限らず、子育て中のママは参加OK!

期 日 4/24(金)、5/14(木)、6/5(金)
時 間 10:00~12:00
内 容 ①スイーツ作り ②エクササイズ
③ディンプルアート
対 象 育児中の母親 ※託児あり
材 料 費 1,500円
講 師 ①高嶺 恵子 ②井上 真美 ③堺 洋子

おはなしのへや

絵本の読み聞かせや手遊びなど、
親子で楽しい時を過ごしましょう

期 日 4/10、5/8、6/12、7/10、8/7
※金曜日(毎月1回)
時 間 11:00~11:30
対 象 乳幼児と保護者
講 師 公民館職員
※申込不要