

南公民館		〒850-0936 浪の平町7番19号(浪の平バス停上) TEL (825) 0295 FAX (825) 0294 ※駐車場有 (休館日) 日曜日・祝日・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	長崎の風景を歩く	山口 広助 ほか	4	4/15、4/22、 5/13、5/20	水 朝	今回は神社(諏訪神社、松森天満宮、水神社、八坂神社など)巡りを中心に歩きます [受講料 2,000円 (4回分)]	
経済・社会	絵図でさぐる長崎学	村崎 春樹	4	5/21~6/11	木 朝	近世の長崎町人の生活を残された史料や文化を通して学びます ※4回目は館外研修(現地集合)	
科学・自然	里山散策 ~春の植物を楽しもう~	福見 千松	3	4/23~5/7	木 朝	春の風と新緑を身近に感じながら野草を見つけて味見をしたり毒草や薬草を学びます ※2,3回目は館外研修	
文学	南山手の文学館	上出 恵子	4	4/21、5/19、 6/16、7/21	火 昼	長崎に生まれた作家と、長崎ゆかりの作品を取り上げて、長崎と文学について考え、理解を深めます	
家庭生活	バラエティクッキング	山口 裕子	3	5/13、6/17、 7/15	水 朝	和食、中華、イタリアン・・・旬の食材を使って楽しくクッキング [材料費] 2,100円 (3回分)	
	家庭でできるおいしいパンづくり	山口 裕子	3	5/16、6/6、 7/11	土 9:30~ 12:30	パン作りの基本を覚えて、家庭でも手軽に手作りの良さを楽しみましょう [材料費] 1,800円 (3回分)	
	カゴ編み・山野草の寄せ植え	福見 千松	2	4/16、5/14	木 朝	天然素材で作るカゴ編みと春の花を楽しむ寄せ植えの2種類の体験をする講座 [材料費] 1,000円 (2回分)	
	浪の平ふれあい学校 (対象) 60歳以上	長崎みなとメディア カルセンターほか	9	4/14~6/16 ※5/5休み	火 朝	健康、人権、音楽鑑賞、ウォーキングなど ※館外研修あり(現地集合)	
	大人のスイーツづくり	濱口 理香	1	6/27	土 9:30~ 12:30	ワンランク上のスイーツづくりに挑戦 [材料費] 1,500円 ※一時保育有(1歳以上)	
食育	食改さんのバランスの取れた減塩食教室	長崎市食生活改善 推進協議会南支部	1	5/27	水 朝	[材料費] 500円	
芸術・文化	生活にちよいと活かせる筆ペン講座	古木 義明	4	6/6~6/27	土 朝	冠婚葬祭など、いざと言う時役立つ筆ペン講座 [受講料] 1,500円 (4回分) [清書用紙代] 100円 (最少催行人数8人)	
	アレンジメントフラワー第1弾 プリザーブドフラワー!	松下 みき	1	4/27	月 昼	生花の水分を抜き、特殊な加工をしたプリザーブドフラワーをアレンジメントします [受講料] 2,000円 (材料費含む) (最少催行人数10人)	
	アレンジメントフラワー第2弾 初夏のアレンジメント、ミニブーケ	松下 みき	1	5/25	月 昼	生活に潤いを与える、さわやかな初夏のアレンジメント [受講料] 2,000円 (材料費含む) (最少催行人数10人)	
	フラ、踊ってみませんか?	林 真理	5	5/29~7/3 ※6/12休み	金 10:00~ 11:30	ハワイアン音楽にあわせて楽しく踊りませんか!! [受講料] 2,000円 (5回分) (最少催行人数3人)	
運動・健康	健康体操 ~金曜日のさわやかストレッチ~	野口 信貴	5	4/24~5/22	金 朝	全身の筋肉をほぐし、適度に鍛え、心と体を元気にする講座です [受講料] 1,000円 (5回分)	
	健康体操 ~土曜日のさわやかストレッチ~	野口 信貴	5	4/25~5/23	土 15:30~ 17:00	90分なので初めてで自信がないという方も安心 [受講料] 800円 (5回分)	
	骨盤矯正エクササイズ (対象) 女性	井上 圭子	4	5/13~6/3	水 朝	骨盤底筋を鍛えることで、尿漏れ便秘の予防や冷え性を改善 [受講料] 2,000円 (4回分) (最少催行人数6人)	
	スポーツ吹矢に挑戦	長崎県スポーツ ウェルネス吹矢協会	2	6/11、6/18	木 昼	吹矢で心肺機能や集中力の向上、ストレス解消	
情報機器	パソコン教室 ~Wordの画像処理スキルを高めよう~	浜都 貞子	6	4/24~5/29	金 朝	[受講料] 3,500円 (6回分) [テキスト] 1,320円 (要・不要を記入) [よくわかる初心者のためのWord2021] (最少催行人数8人)	
	パソコン教室 ~Excelで条件付き書式のスキルを身に付けよう~	浜都 貞子	6	4/24~5/29	金 昼	[受講料] 3,500円 (6回分) [テキスト] 1,320円 (要・不要を記入) [よくわかる初心者のためのExcel2021] (最少催行人数8人)	
	旅行に使えるスマホ講座 ~LINE・地図アプリ・AIを使ってみよう~	清水 恵三	3	5/16~5/30	土 朝	[受講料] 1,500円 (3回分) ※すでにラインを使っている人が対象です (最少催行人数10人)	

親子で楽しいお菓子づくり

親子でお菓子づくりにチャレンジしてみませんか?

期日 5/23 6/13 土曜日
時間 10:00~12:00
対象 小・中学生と保護者
講師 濱口 理香 先生
材料費 1組 1,500円 (2回分)



えほんのじかん

絵本と触れ合いながら、楽しいひと時を過ごしませんか。
親子で、おじいちゃんやおばあちゃんと・・・
お気軽にお立ち寄りください。

期日 毎月 第4木曜日
時間 11:00~
対象 乳幼児とその保護者
講師 公民館職員
※申込不要

