三 和 公 民 館

〒851-0403　長崎市布巻町 88 番地 1（栄上バス停）
TEL（892）1919　FAX（892）7499　※駐車場有
〈休館日〉月曜日・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	長崎歴史探訪	山口　広助	2	4/14・28	火	昼	香焼探訪・戸町探訪 〔受講料〕 1,000 円（2 回分）
	ふるさとヘルシーウォーク	村崎　春樹	1	4/23	木	9:30～12:30	クリスタルビュー「岳路コース」 ※ロードウオークサポーターさんがご案内します。途中、ふるさと歴史話でお楽しみください。
	ふるさと歴史散策		2	5/12・19	火	朝	散策（大浦国際墓地）、座学（花街） 〔申込締切〕 4/7
国際	ゲームで楽しむ英会話	辻　真須美	2	4/18・25	土	朝	ゲームで遊びながら楽しく英会話を学びます。
	ネイティブと楽しむ韓国語	ダエ＆セータ	1	6/27	土	朝	韓国文化に触れながら会話を楽しみます。 〔申込締切〕 5/19
家庭生活	スッキリきれいなおへやとわたし	金原　由納	1	6/5	金	朝	ジメジメカビ対策（エアコンのチェック＆清掃、浴室、洗面所、キッチンの水回り etc.） 〔申込締切〕 4/28
	楽しいパンづくり教室	松尾　和実	2	5/29・6/12	金	10:00～13:00	〔材料費〕 2,000 円（2 回分） 〔申込締切〕 4/28 〔会場〕 長崎市健康づくりセンター調理室
	旬の野菜で家族想いのごちそうごはん	古賀　みゆき	1	6/19	金	朝	〔材料費〕 1,000 円 〔申込締切〕 5/12 〔会場〕 長崎市健康づくりセンター調理室
	おしゃべりと笑顔がふくらむお菓子時間		1	7/3	金	朝	〔材料費〕 1,000 円 〔申込締切〕 5/12 〔会場〕 長崎市健康づくりセンター調理室
	可愛いアイシングクッキー教室	島田　さやか	1	8/8	土	朝	夏をデザインしたアイシングクッキーづくり 〔材料費〕 1,000 円 〔申込締切〕 6/30
芸術・文化	ドライフラワーオブジェ作り	中村　遥香	1	4/21	火	朝	お部屋の空間が素敵に彩られます。 〔花材費〕 2,000 円
	和音色に彩られるお箏（琴）体験	進藤　雅祐恵	4	5/1・8・15・22	金	昼	椅子に座って演奏します。 箏ならではの美しい音色をお楽しみください。
	花あそび	小石　桂子	1	5/10	日	朝	母の日カーネーションアレンジ 〔花材費〕 2,000 円 〔申込締切〕 4/7
	愛しのハンドメイドアクセサリー	里見　はるか	1	7/25	土	朝	オンリーワンのアップサイクルアクセサリー 〔材料費〕 1,000 円 〔申込締切〕 6/23
	名作映画館	公民館職員	5	4/16・5/21 6/18・7/16 8/20	毎月第3木	昼	※申込不要・無料
運動・健康	e- エクササイズ	松浦　亜紀子	3	6/2・9・16	火	昼	座位のまま無理なく取り組める身体機能改善運動 〔会場〕 長崎市三和体育館 〔申込締切〕 4/28
	ヒップホップダンス	中島　竜樹	4	4/9・5/14 6/11・7/9	毎月第2木	朝	さまざまなジャンルのステップにもチャレンジ 〔会場〕 三和公民館ホール
	全身ぽかぽか！頭と手の癒しケア講座	山口　章代	1	4/17	金	朝	お肌ピカピカに！簡単小顔セラピー（セルフ） 〔材料費〕 600 円
	ピックルボール	北嶋　寛	4	5/13・20・27 6/3	水	昼	穴あきのボールをラケットで打ち合います。 〔会場〕 長崎市三和体育館
	筋トレサーキット運動	平葭　小弓 青山　加奈絵	3	6/10・17・24	水	昼	有酸素運動と筋力運動を交互に行います。 〔会場〕 長崎市三和体育館 〔申込締切〕 5/12
	お笑い健康ライブ	都知木　睦	1	7/7	火	朝	脳トレゲーム＆爆笑健康トーク 〔申込締切〕 6/2
情報機器	楽楽体験スマホセミナー	ソフトバンク講師	1	4/24	金	朝	ネットやアプリを使ってみよう＋個別相談会
	デジタルクリエイション	中村　星太	2	6/25・26	木 金	13:00～16:00	スマホで撮ってきた動画を使って映像編集を楽しみます。 〔申込締切〕 5/19

新講座のお知らせ

○ピックルボールは、卓球、テニス、バドミントンの要素を組み合わせた、アメリカ発のラケットスポーツです。プラスチック製のボールを使い、素早く展開するラリーが楽しめます。また、コートが狭いため、激しい動きが少なく、年齢や運動経験を問わずだれでも夢中になれることが最大の魅力です。ルールが比較的シンプルなので、初心者でもすぐに楽しめます。生涯スポーツとして気軽にはじめてみませんか。