

令和8年度

滑石公民館 春の講座

学習計画表



長崎市滑石公民館

〒852-8061 長崎市滑石2丁目1-8

《電話番号》 095-856-3751

《休館日》 日曜日・祝日



目次



区分	頁	講座名	《★は自主成人講座》
散策	1	★ 長崎再発見	
社会・経済	2	長崎史から解く日本史	
自然科学	3	野草散策	
家庭生活	4	野菜ソムリエプロとつくろう ～野菜で元気に美しく～	
	5	パンづくりを楽しもう	
	6	楽しいガーデニング	
	7	花のある生活 ～プリザーブドフラワー&トロッケンゲシュテック～	
	8	春のアロマスプレーづくり	
	9	ロールオンアロマ(香油)づくり	
	10	楽しく学ぶ！認知症予防講座	
	11	あなたは大丈夫？フレイル予防講座	
芸術・文化	12	やきもの事始め	
	13	名作映画を観る	
運動・健康	14	★ ルーシーダットン（タイ式ヨガ）	
	15	★ 健康ストレッチ	
	16	★ イスを使って自分体操	〔対象〕 60 歳以上
情報機器	17	LINE からはじめるスマホ講座	

長崎再発見

時間	10:00~12:00
場所	現地研修(小雨決行)
対象	一般成人20人(最小催行人数15人)【2時間程度歩ける方】
講師	東 秀信 先生 ほか
受講料	1,600 円(5回分) 交通費自己負担

※ 欠席や途中キャンセルの受講料の返金はありません

回	月・日	曜	学習内容	講師	集合・解散
1	5月12日	火	《座学》 『被爆直近の被害と長崎医科大付近の動き』	東 秀信 先生	集合:滑石公民館 第1研修室(2階)
2	5月19日	火	『浦上川西岸の被爆校舎、その後将来を考える』	野崎 圓 先生	集合:梁川公園 解散:城栄町
3	5月26日	火	『悟真寺と稲佐国際墓地周辺を歩く』	野田 和弘 先生	集合:『旭町』バス停 解散:『悟真寺前』バス停
4	6月2日	火	『長崎・グランドデザインこの町の未来を描いた男』 ~長崎奉行・岡部駿河守の物語~	黒田 雄彦 先生	集合:出島表門橋公園 解散:東山手甲十三番館
5	6月9日	火	『爆心700m地区の山王神社、穴弘法寺へ歩く』 (途中キリシタン墓地見学)	東 秀信 先生	集合:浦上駅前 解散:浦上天主堂前

受講お申し込み方法

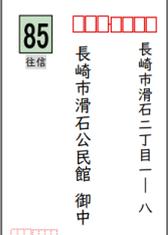
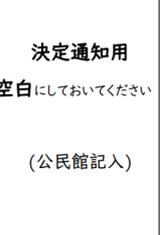
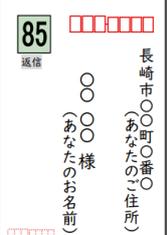
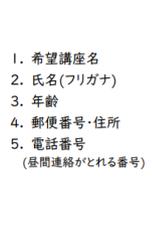
◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのご住所)</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p>

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00~
3/31(火)17:00
必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



長崎史から解く日本史

時間 10:00~12:00
場所 滑石公民館 第1研修室(2階)
 (5月8日は館外活動)
対象 一般成人 20人
講師 原口 茂樹 先生
準備品 筆記用具、飲み物

**受講料
無料**

(館外活動の時は、歩きやすい服装・靴、帽子など)

長崎の歴史について、文献、映像、フィールドワーク、実習などで学びます。
 この講座で長崎史、日本史を学ぶひとときを過ごしてみませんか。

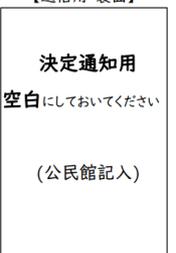
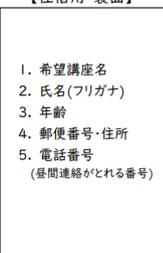
回	月・日	曜	学習内容	場所
1	4月24日	金	《座学》 ● 長崎岬城と桜馬場城	滑石公民館 第1研修室(2階)
2	5月8日	金	《館外活動》 ● 岬の城を巡る 一、二、三の堀、勝山、大村藩茶屋	集合：夢彩都玄関入口前 解散：歴史文化博物館
3	5月22日	金	《座学》 ● 長崎の合戦史 長崎市街は古戦場	滑石公民館 第1研修室(2階)
4	6月5日	金	《座学》 ● 城紀行 島原城と沖田暉の戦い	滑石公民館 第1研修室(2階)

受講お申し込み方法

◎往復はがき ◎直接来館 ◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (県間連絡がとれる番号)</p>

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間
 3/1(日)9:00~
 3/31(火)17:00
必着

〈主催・お問い合わせ〉 _____

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座 



野草散策

春の野山や公園の散策を楽しみながら、
そこに自生している野草などを観察しましょう。

時間	10:00～12:00
場所	主に野外活動（小雨決行）
対象	一般成人20人 ※2時間程度歩ける方が対象
講師	宮崎 勉 先生
受講料	無料
準備品	歩きやすい服装・靴、帽子、筆記用具、飲み物、汗拭きタオル



回	月・日	曜	学習内容	集合・解散
1	4月16日	木	○開講式 《座学》 《館外活動》『公民館周辺』	集合:滑石公民館 第1研修室(2階) 解散:現地
2	4月23日	木	《館外活動》 『長崎大学薬草園』	集合:長崎大学中部講堂前 解散:現地
3	4月30日	木	《館外活動》 『唐八景』	集合:『唐八景』バス停 解散:現地
4	5月7日	木	《館外活動》 『ベネックス総合運動公園』(かきどまり)	集合:『長崎市運動公園前』バス停 解散:現地

受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】 85 長崎市滑石公民館 御中	【返信用 裏面】 決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	【往信用 表面】 85 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)	【往信用 裏面】 1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)
-------------------------------	--	--	---

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00～
3/31(火)17:00
必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



～野菜ソムリエプロとつくろう～

野菜で元気に美しく

時 間 10:00～13:00 (試食・片付け時間を含む)

場 所 滑石公民館 調理実習室(2階)

対 象 一般成人 20人

講 師 藤中 百合枝 先生

材料費 4,000円(4回分)

受講料
無料

※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はできません

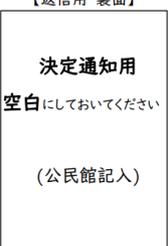
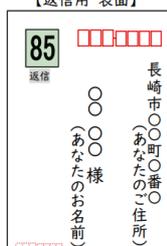
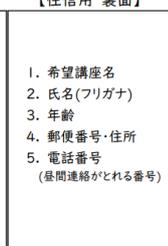
準備品 エプロン、三角巾、手ふき用タオル、食器用ふきん、筆記用具

回	月・日	曜	内容
1	5月22日	金	○トマトの丸ごとピラフ ・豚肉の香草パン粉焼き ・玉ねぎスープ ・黒糖のマフィン(グリーンピース)
2	5月29日	金	○ささげごはん ・ヒカド ・長崎天ぷら ・浦上そばろ ・お好みフルーツゼリー(夏みかん)
3	6月5日	金	○梅しそごはん ・コーンスープ ・えび入り豆腐シュウマイ ・三色ナムル ・おから入りスコーン
4	6月19日	金	○五穀米 ・わかめスープ ・夏野菜カレー ・切り干し大根のカラフルサラダ(パプリカ) ・炭酸ヨーグルト

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p>

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

申込期間

3/1(日)9:00～
3/31(火)17:00
必着

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座



パンづくりを楽しもう

時間 10:00～12:30 (片付け時間を含む)

場所 滑石公民館 調理実習室 (2階)

対象 一般成人 20人

講師 山口 亜希子 先生

材料費 1,600円 (4回分)

受講料
無料

準備品

※欠席や途中キャンセルの材料費の返金はありません
エプロン、三角巾、手ふき用タオル、食器用ふきん、
持ち帰り用袋(作ったパンは食べずに持ち帰ります)、
筆記用具、各自で水分補給



回	月・日	曜	学習内容
1	4月30日	木	旬の食材のピザ
2	5月7日	木	プレーンなパンとチーズパン
3	5月14日	木	きな粉パン
4	5月21日	木	ブリオッシュ



受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

<p>【往信用 表面】</p> <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	<p>【返信用 裏面】</p> <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	<p>【返信用 表面】</p> <p>85 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)</p>	<p>【往信用 裏面】</p> <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p>
---	---	---	---

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00～
3/31(火)17:00
必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座 



楽しいガーデニング

時間 13:30~15:30
場所 滑石公民館 第3研修室(3階)
対象 一般成人 16人
講師 福見 千松 先生
材料費 2,000円(4回分)



受講料 無料

※欠席や途中キャンセルによる材料費の返金はできません

持参品 筆記用具、手袋(軍手でも可)、園芸シート、花ばさみ、エプロン、レジ袋など(持ち帰り用)、手拭きタオル

回	月・日	曜	学習内容
1	4月21日	火	体験：2時間で完成する天然素材で作るカゴ編み
2	4月28日	火	座学：園芸用土や肥料について 体験：ミニトマトを育てよう
3	5月12日	火	座学：自然農薬について 花はハイビスカスで薬用花木 体験：鉢で育てる花オクラ
4	5月19日	火	座学：夏越しの工夫 体験：初夏の寄せ植え

受講お申し込み方法

◎往復はがき ◎直接来館 ◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

<p>【往信用 表面】</p> <p>85 往復</p> <p>長崎市滑石公民館 御中</p>	<p>【返信用 裏面】</p> <p>決定通知用</p> <p>空白にしておいてください</p> <p>(公民館記入)</p>	<p>【往信用 表面】</p> <p>85 返復</p> <p>長崎市○○町○○番○ (あなたのお名前)</p>	<p>【往信用 裏面】</p> <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p>
---	---	--	---

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00~
3/31(火)17:00
必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座 



花のある生活

～フリザーブドフラワー & トロッケンゲシュテック～

時間	10:00～12:00
場所	滑石公民館 第1研修室(2階)
対象	一般成人15人
講師	中田 弘子 先生
受講料	無料
材料費	6,000円(3回分)

【欠席や途中キャンセルの対応について】
材料費の返金はできません。材料または、
講師が制作した作品をお渡しします。

回	月・日	曜	学 習 内 容
1	4月23日	木	母の日をテーマにアレンジしよう
2	5月21日	木	さわやかなアレンジに挑戦しよう
3	6月18日	木	涼やかなアレンジに挑戦しよう

受講お申し込み方法

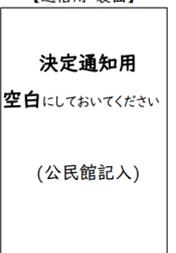
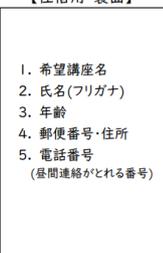
◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 長崎市滑石公民館 御中 あなたのお名前</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p>

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00～
3/31(火)17:00
必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座 



春のアロマスプレーづくり

日時	4月18日(土) 10:00~11:30
場所	滑石公民館 第1研修室(2階)
対象	一般成人 12人
材料費	600円
講師	黒田 聖子 先生
準備品	筆記用具

受講料無料

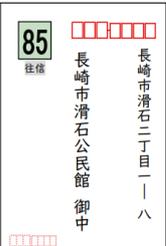
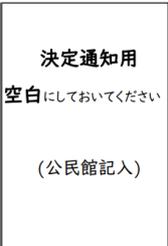
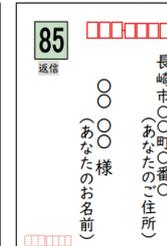
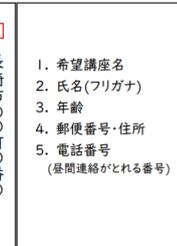


お部屋にもマスクにもお気に入りの香りを！
 素敵な香りのアロマ(精油)を組み合わせ、
 自分のお気に入りのスプレーをつくり、
 さわやかな春の季節を楽しみましょう。

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 往信 長崎市滑石公民館 御中 長崎市滑石二丁目一八</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 返信 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p>

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間
 3/1(日)9:00~
 3/31(火)17:00
必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

滑石公民館 講座 



ロールオンアロマ（香油）づくり

日 時	5月16日(土) 10:00~11:30
場 所	滑石公民館 第1研修室(2階)
対 象	一般成人 12人
材料費	700円
講 師	黒田 聖子 先生
準備品	筆記用具

受講料無料



【注意】マカダミアナッツオイルなどナッツ由来の植物油を使用するため、ナッツアレルギーの方は受講をご遠慮願います。

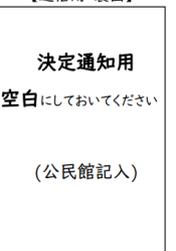
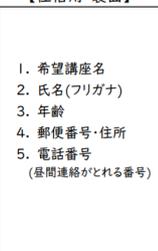
アロマ(精油)を組み合わせ、キャリアオイル(植物油)を混ぜてつくります。

- アロマテラピーの話
- アロマを組み合わせて好きな香りをつくり、ロールオンボトルに入れ、手首などに塗って香りを楽しみましょう。

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 往復 長崎市滑石公民館 御中 長崎市滑石二丁目一八</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 返復 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (長間連絡がとれる番号)</p>

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》 日曜・祝日

〈住所〉 〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉 095-856-3751

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00~
3/31(火)17:00
必着

滑石公民館 講座



楽しく学ぶ！ 認知症予防講座



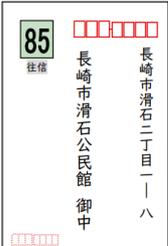
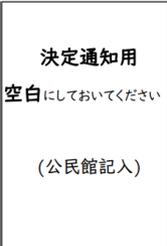
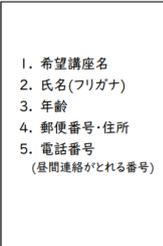
日時	5/14、5/21【木曜日 全2回講座】 10:00~11:30
場所	滑石公民館 第2研修室(3階)
対象	一般成人 20人
受講料	無料
講師	地元の「公民館」元気プロジェクトの講師
準備品	筆記用具、水筒

回	月・日	曜	学習内容
1	5月14日	木	認知症の理解 ○老化と予防についての解説 ○簡単な体験型ワークの実施
2	5月21日	木	介護の不安を解決！ 今から知る・今日から始める介護のそなえ ○介護が必要になるのはどのような時にかについて学ぶ ○公的介護保険について学ぶ ○自助努力の必要性について考える

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 長崎市〇〇町〇番〇号 (あなたのお名前)</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (長間連絡がとれる番号)</p>

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

申込期間

3/1(日)9:00~
3/31(火)17:00

必着

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

滑石公民館 講座





あなたは大丈夫？ フレイル予防講座



日時	5/28、6/4 【木曜日 全2回講座】 10:00~11:30
場所	滑石公民館 第2研修室(3階)
対象	一般成人 20人
講師	地元の「公民館」元気プロジェクトの講師
準備品	筆記用具、飲み物



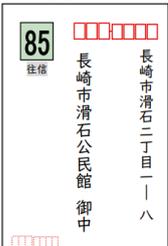
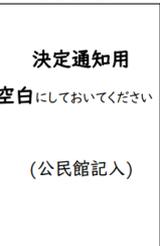
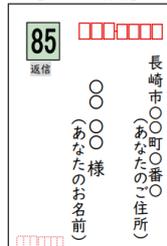
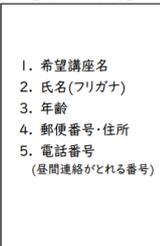
回	月・日	曜	学習内容
1	5月28日	木	フレイル予防 学習編 ○フレイルとはどんな状態なのか ○フレイル予防に欠かせないチェック方法を、講師とともに体験しながら学んでいく
2	6月4日	木	フレイル予防 実践編 ○フレイル予防のためには、どのようなことが必要なのか、具体的なアクションプラン作成の視点で解説 ○さらに、もし介護が必要になった場合の備えについて考える

加齢とともに心身の活力が低下し、健康障害を起こしやすくなった状態が「フレイル」です。フレイルから介護につながる危険信号を見逃さないための予防法をご紹介します。

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【返信用 表面】	【往信用 裏面】
 85 長崎市滑石公民館 御中 長崎市滑石二丁目一ー八	 決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)	 85 長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)	 1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎往復はがき

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎直接来館

◎ホームページ

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、**受講申込はこちら**のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00~
3/31(火)17:00

必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



やきもの事始め

日時 4/17(金) 5/12(火) 5/15(金) 5/19(火) 5/22(金)

10:00~12:00

(5/12(火)と5/19(火)は、釉薬や窯焚きについて学びます。)

場所 滑石公民館 第3研修室・窯室ほか

対象 一般成人 16人

講師 学習グループ『なめし^{ろくろ}6^{ろくろ}9^{ろくろ}6』

材料費 800円(粘土代・釉薬代)

準備品 汚れてもいい服装、手ふき用タオル

**受講料
無料**

回	月・日	曜	学習内容	場所	時間
1	4月17日	金	作陶	第3研修室	10:00~12:00
2	5月12日	火	素焼き	窯室	10:00~12:00
3	5月15日	金	釉かけ	窯室	10:00~12:00
4	5月19日	火	本焼き	窯室	10:00~12:00
5	5月22日	金	窯出し	窯室 第2研修室	10:00~12:00

やきものの制作過程を学ぶとともに、自分で作った器や花瓶などを使ったり、飾ったりする楽しさや喜びを味わう講座です。一緒にやきものづくりをしませんか。

初心者大歓迎!

受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

<p>【往信用 表面】</p> <p>85 往復</p> <p>長崎市滑石二丁目一八 長崎市民館 御中</p>	<p>【返信用 裏面】</p> <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	<p>【返信用 表面】</p> <p>85 往復</p> <p>長崎市〇〇町〇番〇 (あなたのお名前)</p>	<p>【往信用 裏面】</p> <ol style="list-style-type: none"> 希望講座名 氏名(フリガナ) 年齢 郵便番号・住所 電話番号 (長間連絡がとれる番号)
---	---	---	---

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00~
3/31(火)17:00

必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座 



名作映画を観る

回	月・日	曜	内容	出演者
1	4月17日	金	紳士は金髪がお好き (1953年)(92分 カラー) 監督:ハワード・ホークス	マリリン・モンロー 他
2	5月15日	金	恐喝 (ゆすり) (1929年)(85分 モノクロ) 監督:アルフレッド・ヒッチコック	アニー・オンドラ サラ・オールグッド 他
3	6月19日	金	雨に唄えば (1952年)(101分 カラー) 監督:ジーン・ケリー、スタンリー・ドーネン	ジーン・ケリー デビー・レイノルズ 他
4	7月17日	金	ジャンヌ・ダーク (1948年)(100分 カラー) 監督:ヴィクター・フレミング	イングリッド・バーグマン ホセ・フェラー 他
5	8月21日	金	山河遥かなり (1947年)(104分 モノクロ) 監督:フレッド・ジンネマン	イワン・ヤンドル モンゴメリー・クリフト 他
6	9月18日	金	禁じられた遊び (1951年)(83分 モノクロ) 監督:ルネ・クレマン	ブリジット・フォッセー ミシェル・ドレ・ジョル 他

※都合により上映内容が変更になることもあります

窓口・電話にて
お申し込みください。

各回定員 30人【先着順】



入場無料

会場 滑石公民館 講堂(3階)
上映開始時刻 13時30分

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



ルーシーダットン

時間
場所
対象
講師
受講料

10:00~11:30
滑石公民館 講堂 (3階)
一般成人 20人
早田 ちあき 先生
1,600円(4回分)



準備品

※欠席や途中キャンセルの受講料の返金はありません
運動できる服、ヨガマット(またはバスタオル)、汗拭き用タオル、飲み物

回	月 日	曜	学 習 内 容
1	5月19日	火	○姿勢をととのえる ・正しい姿勢を見直す
2	5月26日	火	○呼吸をととのえる ・深い呼吸で心と身体をリフレッシュ
3	6月2日	火	○不調にはたらきかける ・痛みの原因と身体の緩め方
4	6月9日	火	○自分の身体と向き合う ・気持ちよく身体を伸ばしてリラックス

自分の身体と向き合って、日常の姿勢や癖を見直しませんか！
ルーシーダットンは、気持ちよく身体を伸ばしながら、
心身をバランスよく整える、自己整体とも呼ばれる健康体操です。

受講お申し込み方法

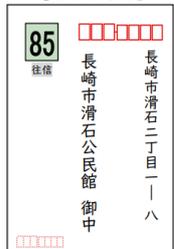
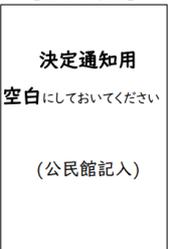
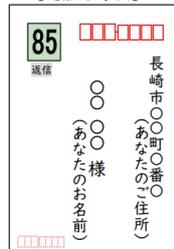
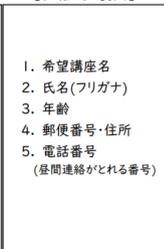
◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
 <p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	 <p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	 <p>85 長崎市〇〇町〇番〇 あなたのお名前</p>	 <p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p>

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日
〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8
〈電話〉095-856-3751

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00~
3/31(火)17:00
必着

滑石公民館 講座





健康ストレッチ

すっきりと気持ちのよい毎日を過ごすために、ストレッチ体操で、健康で柔らかい体づくりに挑戦しましょう。

時間	10:00~11:30
場所	滑石公民館 講堂 (3階)
対象	一般成人 20人
講師	佐藤 晶子 先生
受講料	1,600円 (4回分)



※欠席や途中キャンセルの受講料の返金はありません

準備品 ヨガマット、運動ができる服装、汗拭きタオル、飲み物

回	月日	曜	学習内容
1	6月12日	金	ストレッチ体操の基礎を学びましょう
2	6月19日	金	肩こり解消のストレッチ
3	6月26日	金	腰痛予防のストレッチ
4	7月3日	金	体幹を鍛えるストレッチ 学習のまとめ

受講お申し込み方法

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
<p>85 〒長崎市滑石二丁目一八 長崎市滑石公民館 御中</p>	<p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	<p>85 〒長崎市〇〇町〇番〇 〇〇〇様 (あなたのお名前)</p>	<p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p>

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp]からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00~
3/31(火)17:00

必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座



イスを使って自分体操

椅子に座ってするストレッチ体操です。呼吸を意識した運動、全身の有酸素運動、転ばない身体づくりのボチボチ筋力トレーニング等に楽しく取り組みます。



回	月日	曜	内 容
1	5月8日	金	『スローエアロビクス』 ～軽運動で持久力UP!!～
2	5月15日	金	『呼吸筋体操』 ～幸せホルモンをだしましょう～
3	5月22日	金	『上肢筋力トレーニング』 ～タオル・ボールを使って動かしてみよう～
4	6月5日	金	『脳トレ+ストレッチ』 ～頭を使い、身体を伸ばす!!メリハリつけて楽しもう～

時 間	10:00～12:00
場 所	滑石公民館 講堂(3階)
対 象	60歳以上の方 20人
講 師	園川 真紀 先生
受講料	1,600円(4回分)



※欠席や途中キャンセルの受講料の返金はできません

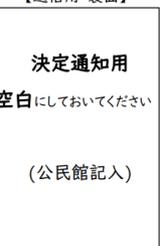
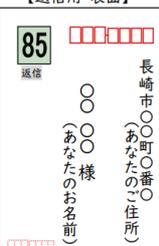
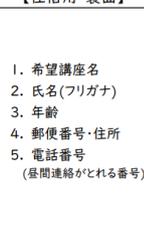
準備品	タオル(日本手ぬぐい可)、運動ができる服装、室内用運動靴、飲み物、筆記用具
-----	---------------------------------------

受講お申し込み方法

◎往復はがき ◎直接来館 ◎ホームページ

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】 	【返信用 裏面】 	【返信用 表面】 	【往信用 裏面】 
--	---	---	---

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00～
3/31(火)17:00
必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座 



LINE(ライン)

からはじめるスマホ講座

6月10日(水)

LINE(ライン)の基礎を学ぶ

6月17日(水)

LINE(ライン)を使ってみよう

学習内容

LINE…友だち追加、トークの仕方、写真・動画の送り方、LINE グループ、LINE 電話など

- 時 間 10時～12時
- 場 所 第2研修室(3階)
- 対 象 一般成人 16人(全回出席できる方)
- 講 師 NPO 法人まちラボ
- 受講料 無料
- 準備品 スマートフォン、ノート、筆記用具



受講者が保有する
機器を持参してください

受講お申し込み方法

◎往復はがきの場合

下記の要領で記入のうえ、郵送してください。

【往信用 表面】	【返信用 裏面】	【往信用 表面】	【往信用 裏面】
<p>85 長崎市滑石公民館 御中</p>	<p>決定通知用 空白にしておいてください (公民館記入)</p>	<p>85 長崎市○○町○○番○ (あなたのお名前)</p>	<p>1. 希望講座名 2. 氏名(フリガナ) 3. 年齢 4. 郵便番号・住所 5. 電話番号 (昼間連絡がとれる番号)</p>

※注意 決定通知を印刷しますので、1講座につき1枚の往復はがきでお申し込みください。

◎往復はがき

◎直接来館

◎ホームページ

◎直接来館の場合

決定通知用として、はがき(85円)の表面にご自分の住所・氏名を記入のうえ、ご持参ください。

◎ホームページの場合

下記の二次元コードを読み取り、[受講申込はこちら](#)のボタンをクリックして、必要事項を記入のうえ申し込んでください。

※注意 お申し込みの前に、[\[com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp\]](mailto:com_nameshi@city.nagasaki.lg.jp)からのメールが受信できるように設定してください。

申込期間

3/1(日)9:00～
3/31(火)17:00
必着

〈主催・お問い合わせ〉

長崎市滑石公民館 《休館日》日曜・祝日

〈住所〉〒852-8061 長崎市滑石 2-1-8

〈電話〉095-856-3751

滑石公民館 講座

