

令和7年度 秋の講座



長崎の風景を歩く



絵図でさるく長崎学



里山散策
～秋の植物を楽しもう～



南山手の文学館



俳句をはじめよう
～自分は初心者だと思う人～



バラエティクッキング



食改さんの料理教室



山野草の寄せ植え・ Xmas リース



(講演：医療と介護の連携と課題)



浪の平ふれあい学校
(スクエアステップ)



(中島川周辺の散策)



ラインからはじめるスマホ講座



家庭でできるおいしいパンづくり
(ハロウィーンブレッド他)



フラ、踊ってみませんか？



健康体操
～金曜日のさわやかストレッチ～



健康体操
～土曜日のさわやかストレッチ～



骨盤矯正エクササイズ
(女性のチョイ漏れに)



パソコン教室 (ワード)



パソコン教室 (エクセル)



生活にちょっと活かせる筆ペン講座
(個別学習)



大人のスイーツづくり
(魅惑のフルーツデコレーションケーキ)

