



さんお公民館だより

三和公民館 ☎095-892-1919

何かおもしろいものはないかなあ～ ～ 元気生活を応援します! ～

1

<歩いて楽しむ散策講座>

散策



桜色に染まるこの春、
ふるさとの情景を愛でるおさんぽ旅は
いかがでしょうか！



2026春 三和公民館自主成人講座

長崎歴史探訪

(全2回)

4/14 (火) 香焼

13:30～15:30 山口 広助 先生

4/28 (火) 戸町

18人程度

¥1,000円 (2回分)

申込締切 3/31

2026春 三和公民館主催講座

4/23 木

※30人程度

9:30～12:30

講師 村崎 春樹 先生

クリスタルビュー「岳路」コース

途中、歴史が学べる、村崎先生のお話つき。お楽しみください。

距離: 約6.21km 所要時間: 約115分+お話し(30分程度)

申込締切 3/31

2026春 三和公民館主催講座

ふるさと 歴史散策

(全2回) 10:00～12:00 (18名程度)

5.12 (火) 大浦国際墓地散策

5.19 (火) 座学「花街」

講師 村崎 春樹 先生 (長崎史談会元副会長)

申込締切 4/7

図書室より



図書室児童
コーナー掲示板



ページをめくるだけでワクワクする
ような絵本もいっぱいあるよー

○みなさまのお役に立てる本探し
のお手伝い、カウンターへお気軽
にお声かけください。お待ちしております!

<楽しく学べる国際講座>

国際 You did it!

2026春 三和公民館主催講座

ゲームで楽しむ英会話

(全2回) ENGLISH TEACHER 辻真須美 先生

フレンドリーな英会話教室です。楽しめます!

4/18・4/25 (土) 10:00～12:00

10人程度

申込締切 3/31

「アンニョンハセヨ」「ケンチャナヨ」といった韓国語を話すだけでも、キュンキュンしますネ！ときめきます。

韓国語講座

6月27日(土) 10:00～12:00

場所: 三和公民館視聴覚室

参加費: 無料

定員: 8名

講師: 梁(中村) 多愛先生/韓国出身

申込締切 3/31

何かおもしろいものはないかなあ～ ～ 元気生活を応援します！ ～



<おうちで楽しむ家庭生活講座>

家庭生活

みんなの「美味しい！」
の音がいっぱい!

・おうちで簡単!
バラエティ豊かで、簡
単・美味しいレシピです。
ありがとう!



2026春 三和公民館主催講座

6/5 (金)

スッキリきれいな
おへやとわたし

梅雨を元気に過ごすための
住まいの整え方

場所 三和公民館視聴覚室
時間 10:00～12:00
参加費無料20名様
講師 金原 由納 先生

申込締切 4/28

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026春 三和公民館主催講座

楽しいパンづくり教室
(全2回)

講師 松尾 和実 先生
調理師 JHBS 準師範

(限定12名様) ☆材料費2000円 (2回分)

健康づくりセンター
調理実習室

5/29 Fri 6/12 Fri

10:00～13:00

- カレー
- ベーコンロール
- クリームパン
- パーカー
- ハウスパン
- メロンパン

申込締切 4/28

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026春 三和公民館主催講座

旬の野菜で
家族想いの
ごちそうごはん

※みそや酢で販売している旬の野菜を使用し、家族から喜ばれる簡単・時短メニューを作ります。

6/19 (金)
10:00～12:00

健康づくりセンター調理実習室
材料費：1,000円 16名程度

講師 吉賀 みゆき 先生

申込締切 5/12

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026春 三和公民館主催講座

お菓子時間

おしゃべりと笑顔がふくらむ

7/3 (金)
10:00～12:00

健康づくりセンター調理実習室
材料費：1,000円 16名程度

講師 吉賀 みゆき 先生

申込締切 5/12

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026春 三和公民館主催講座

可愛い
アイシングクッキー教室

日本サロネー協会アイシングクッキーマスター講師
島田 さやか 先生

材料費 1,000円 15名程度

8/8 (土)
13:30～15:30

三和公民館視聴覚室

申込締切 6/8

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

<おしゃれ感がぐっと上がる芸術・文化講座>

芸術・文化

美しく、凛とした音色は、聴く人の心を落ち着かせます。今回、「和音色に彩られるお箏体験」は春講座のみで4回実施します。

箏ならではの美しい音色と豊かな表現を感じてもらえたらうれしいです。



2026春 三和公民館主催講座

つながる春色
ミニリース

4/21 [火]

Dried Flower Object
ドライフラワーオブジェ作り

Wasabi.botanical (ワサビボタニカル)
中村 遥香 先生

10:00-12:00
三和公民館視聴覚室
花材費
¥2,000
20名様

申込締切 3/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026春 三和公民館主催講座

椅子に座って演奏します

和音色に
彩られる
お箏体験

5/1・8・15・22 (金)

13:30-15:30 (全4回) 無料

三和公民館視聴覚室 限定8名様

皆さんとお箏(こと)を弾きながら楽しい時間を過ごしませんか

講師：進藤 雅祐恵 先生

練習曲 さくら、荒城の月、アメイジンググレイス、ふるさと etc.

申込締切 3/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

何かおもしろいものはないかなあ～

～ 元気生活を応援します！ ～



2026春 三和公民館主催講座

花あそび

5/10 (日)



ありがとうの気持ちを伝えたい
母の日カーネーションアレンジ

講師 小石 桂子 先生

場 所 三和公民館視聴覚室
時 間 10:00～12:00 花材費 2,000円
定 員 15名 小学生より参加可能です。
●花材が変更になることがあります。
●アレンジ専用バッグは100円で提供できます。

＜お申し込み方法は3つ＞
①往復ハガキで三和公民館まで
②ハガキ1枚（通知用）持参で窓口へ
③ホームページの申し込みフォームから

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026春 三和公民館主催講座

海洋プラスチックを使った キーホルダーづくり

あなたらしく輝いて
愛しのハンドメイド
アクセサリ

7/25 (土)

材料費 1,000円

10:00 - 12:00
三和公民館視聴覚室

親子・小中高生大歓迎！

20人程度

申込締切 6/23

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026春 三和公民館主催講座

名作映画館

申込不要 無料です

4月 4/16 (木) タイタニックの最後
アメリカ映画 1953年 98分 モノクロ

5月 5/21 (木) 落ちた偶像
イギリス映画 1948年 91分 モノクロ

6月 6/18 (木) 白い恐怖
アメリカ映画 1945年 111分 モノクロ

7月 7/16 (木) ミッドウェイ 図作戦
アメリカ映画 1944年 98分 モノクロ

8月 8/20 (木) 真昼の決闘
アメリカ映画 1952年 84分 モノクロ

＜会場＞三和公民館2階視聴覚室
＜時間＞午後1時30分～

観望希望者は上映開始時刻までにお越しください。

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

＜元気になりましょう運動・健康講座＞

2026春 三和公民館主催講座

講師 松浦 亜紀子先生
(e-エクササイズの開発者・代表)

e-エクササイズ

6/2・9・16 (火)
(全3回)

13:30～15:30 三和体育館

●江藤 裕香先生
●相田 悦子先生
(e-エクササイズ指導者)

○人生100年時代。運動不足・体力不足が気になる方！誰でも簡単・心と体のリフレッシュ！「e-エクササイズ」を体験しませんか？
椅子に座ったまま、「免疫力を高める・生活習慣病予防・認知機能低下予防」の効果が期待できるエビデンスに基づいた運動です。

無料

＜お申し込み方法は3つ＞
①往復ハガキで三和公民館まで
②ハガキ1枚（通知用）持参で窓口へ
③ホームページの申し込みフォームから

申込締切 4/28

〒851-0403 長崎市高島町88-1 ☎095-892-1919

運動・健康

超人気の運動・健康講座！ 新講座「ピククルボール」

めっちゃいい。
めっっっっっちゃ楽しい。
おもしろーい！
きれいになって嬉しいー

20人程度

申込締切 4/28

〒851-0403 長崎市高島町88-1 ☎095-892-1919

3月の名作映画館は、
アメリカ映画「踊る大紐育」です！
(ニューヨーク)

申し込み不要です！

ミュージカル作品です。水兵3人がそれぞれの恋を見つける物語です。
お楽しみください！

3/19 (木)
13:30～
視聴覚室

名作映画館は無料です！

2026春 三和公民館主催講座

4/9・5/14・6/11・7/9

場所：三和公民館ホール

木曜日 (全4回)
10:00～12:00

リュウキ 先生
(スペースユニオン)

HIP HOP DANCE

グラジェネ (シニア) 向けヒップホップダンス

参加無料 20名程度募集！

＜お申し込み方法は3つ＞
①往復ハガキで三和公民館まで
②ハガキ1枚（通知用）持参で窓口へ
③ホームページの申し込みフォームから

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026春 三和公民館主催講座

全身ぽかぽか！ 頭と手の癒しケア講座

お肌ピカピカに！

簡単小顔セラピー (セルフ)

講師 元教員 Ex teacher 山口 ふみよ 先生

4/17 (金)

三和公民館視聴覚室 10:00～12:00
定員10名 材料費600円

＜お申し込み方法は3つ＞
①往復ハガキで三和公民館まで
②ハガキ1枚（通知用）持参で窓口へ
③ホームページの申し込みフォームから

申込締切 3/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026春 三和公民館主催講座

7/7 (火)

三和公民館視聴覚室
10:00～12:00
無料 20名程度

たのし
わらっ
けんこう

トッチーの
お笑い健康ライブ

オモシロ脳トレゲームに
爆笑健康トーク

都知木 陸 先生

＜お申し込み方法は3つ＞
①往復ハガキで三和公民館まで
②ハガキ1枚（通知用）持参で窓口へ
③ホームページの申し込みフォームから

申込締切 6/2

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

何かおもしろいものはないかなあ～ ～ 元気生活を応援します！ ～



初めての方も大歓迎!
この春からはじめませんか?

2026春 三和公民館主催講座

今注目のニュースポーツ
PickleBall
ピックルボール

講師 ● 北嶋 寛
● 長崎ベース・ピックルボール協会長崎支部 支部長
● 長崎県コーポレーション 支部長

楽しくやります。

2026 5.13 水 ～開講

◎お申し込み方法は3つあります。◎往復ハガキで三和公民館まで。◎ハガキ1枚(通知用)持参で窓口へ。◎ホームページの申し込みフォームから。
全4回コース 5/13、5/20、5/27、6/3 水曜日
時間: 13:30～15:30 場所: 三和体育館 定員: 20人

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026春 三和公民館主催講座

健康は一日にしてならず

健康維持に!

筋トレサーキット運動

6/10・17・24 (水) 全3回

13:30～15:30

平霞 小弓 さん 三和体育館
青山 加奈絵 さん 30人程度
(長崎ウェルネススポーツ研究センター)

全身の筋力アップ(ツリミ)向けの筋トレ運動です

参加無料
◎お申し込み方法は3つ>
①往復ハガキで三和公民館まで
②ハガキ1枚(通知用)持参で窓口へ
③ホームページの申し込みフォームから

申込締切5/12
〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

地区公民館

<川原>

川原地区公民館 R8春の講座

ユニカリポポラスで
バラの花作り

期日 6/14 (日)
時間 13:00～17:00
場所 2階 講堂
講師 公民館職員

定員費 1,500円
定員10人

申込は、直接、川原地区公民館へ電話でお申し込みください!
892-2477 申込締切6/5 (金)

地区公民館の講座は、お電話でお申し込みください。

<デジタル時代の便利で楽しい情報機器講座>

情報機器

デジタル技術の進化はすごいですね。
娯楽の分野でも新しい楽しみ方が次々と生まれていますよ!
スマホ動画を使ってショートフィルムを作ってみませんか。

2026春 三和公民館主催講座

安心安全な
スマホ活用で毎日
楽しくなりますように

楽々体験
スマホセミナー

<内容>
ネットやアプリを使って
みよう!+相談会

4/24 (金)

10:00～12:00
三和公民館視聴覚室
ソフトバンク講師

申込締切3/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026春 三和公民館主催講座

デジタルクリエイション

6.25(木) & 6.26(金)

時間 13:00～16:00
場所 三和公民館視聴覚室
定員 限定6名様

講師: 渡次先生(B Lab長崎)

思い出を短型ショートフィルムに編
日々の生活や趣味、料理、動物、アウトドア、スポーツ、運動会、イベントなどの思い出を思い出したまま動画を撮って、自分だけのショートフィルムを作成してみよう!

6/25(木) 複数の動画を繋げる
6/26(金) 音楽や文字を入れる

※受講前にスマホ等で録って撮影した動画素材をご用意ください
講座では事前に撮影いただいた動画を使って、動画編集を行います。
当日の撮影会はございませんので、動画素材のご準備をお願いします。
素材数は5-10程度が望ましいです。

【お申し込み方法は3つ】
①往復ハガキで三和公民館まで
②またはハガキ1枚(通知用)持参で窓口へ
③ホームページの申し込みフォームから

申込締切
〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

川原地区公民館 R8春の講座

**ルーシー
ダットン**

期間 5/21・28・6/4・11・18・25・7/2・9
(木曜日全8回)

時間 13:30～15:30
場所 2階 講堂
講師 川原 みき 先生

参加無料
定員15人

申込は、直接、川原地区公民館へ電話でお申し込みください!
892-2477 申込締切5/15 (金)

<為石>

為石地区公民館 R8春の講座

**背骨コンディ
ショニング®**

背骨を整えてカラダの不調を改善しましょう!
5/15・5/29・6/5・6/19
(金)全4回 10:00～12:00

講師 齊藤 進 先生

※ヨガマットもしくはバスタオル・長めのスポーツタオル、水分補給用飲料をご持参のうえ、動きやすい服装でお越しください。
※トレーニング用ゴムバンドをお持ちの方はご持参ください。
注:骨折・外傷・妊娠中またはその可能性がある方はご参加いただけません。

申込は、直接、為石地区公民館へ電話でお申し込みください!
892-2637 申込締切 5/1 (金)

2026新びおキャラ



たのしみやげもんで