



三重地区公民館だより

長崎市三重町 1142-1 TEL **850-0142** FAX 850-0163

公民館だより・講座情報は長崎市のホームページからもお覧頂けます。



HOME>子育て・学び>学校・教育（教委）>公民館>三重地区公民館（講座情報）



夏休み子ども講座が始まっています！

タオル・水筒などを忘れずに！体調が悪い時は参加を控えましょう。

読み聞かせ会 8月21日（金）10：00～12：00

何が出るかな？楽しさいっぱいの舞台です！

■個人参加は申込不要。団体参加は事前連絡必要。定員100人 参加費無料

昨年の読み聞かせ会の様子です



親子で楽しく中国料理教室 8月22日（土）10：00～12：00

親子で楽しく本場仕込みの中国料理を作ります！

料理：チンジャオロース

■持ってくるもの エプロン、三角巾、タオル、筆記用具

小学生と保護者10組 参加費一人500円

昨年は「ゴマ団子」と「お粥」と作りました。



被爆者定期健康診断のお知らせ

原子爆弾被爆者対策協議会は、被爆者皆様の健康管理のため長崎市内の各地区を巡回して被爆者定期健康診断を実施しております。次の日程で実施しますので、受診されますようお願いいたします。

- ・会 場 三重地区公民館
- ・期 日 令和8年8月27日（木）
- ・時 間 13時30分～15時30分
- ・持ってくるもの 被爆者健康手帳、第一種健康診断受診者証または第二種健康診断受診者証と案内ハガキ

問合せ先 被爆者健康管理センター（もりまちハートセンター内）

電話：843 - 3942



三重地区健康づくりカレンダー

問い合わせ：北総合事務所地域福祉課

TEL814-3400

事業名	日時・会場	内 容
るんるん健康教室	8月21日（金） 10：00～11：30 三重地区市民センター	健康づくりのため、運動指導士より自宅でも出来る運動をご紹介します。保健師・管理栄養士によるミニ講話も行います。個別の健康相談も可能です。各種測定も行います。
血管若返り健康教室	8月27日（木） 13：30～15：30 三重地区市民センター	生活習慣病予防のための教室です。管理栄養士による食事のお話や運動指導士による自宅でも簡単にできる運動のご紹介を行います。血管年齢測定も予定しています。
すこやか運動教室 対象：65歳以上の方	毎月 第2・4水曜日 13：15～14：45 三重地区市民センター	自宅でも行えるような体操・脳トレなどを行い、体も頭も元気になる運動教室です。



おやかカレンダー

問い合わせ：北総合事務所地域福祉課

TEL814-3400

事業名	日時・会場	内 容
育児学級「フラワーチャイルド」 対象：生後2か月～1歳未満児	8月12日（水） 10：00～11：30 琴海南部文化センター	体重測定、保育士によるお遊びの紹介、保健師や栄養士による育児・栄養相談、交流会などを行います。
育児学級 「すくすく学級」 対象：生後2ヶ月～1歳未満児	8月27日（木） 10：00～11：30 三重地区市民センター	
離乳食教室 生後4か月～9か月未満	8月25日（火） 13：30～15：30 三重地区市民センター	大人の食事から離乳食にアレンジする方法を実習を通して学びます。 ＊一週間前までにお申し込みが必要です。



9月公民館講座のご案内

お申し込みは、三重地区公民館へ TEL

講座名	実施日時		定 員	講師
ヨガ教室 ① （成人一般）	9月1日（火） 10：00～12：00	誰でも出来るリフレッシュヨガです。初めての方も大歓迎です。 準備：運動が出来る服装、履物	20人	園川 真紀氏
塩麹を使った 味噌づくり （成人一般）	9月26日（土） 10：00～12：00	応募されている方には大豆の準備が出来次第ご連絡します。	20人	増村あつ子氏

北総合事務所 地域福祉課 健康支援係からのお知らせ

・健康支援係では、三重、外海、琴海地区にお住まいのかたの乳幼児健診や子育て支援のための教室や相談、健康づくりのための各種教室や相談、高齢者の福祉サービスの利用等の相談を行っています。

・詳しい事業の内容・日程は、ホームページをご覧ください。

<お問い合わせ先>

北総合事務所地域福祉課健康支援係 TEL814-3400まで



健康支援係ホームページ

8月の休館日は毎週月曜日（3、10、17、24、31日）と11日（火・祭日）です。

※開館時間は朝9時から夕方5時までです。（貸館を除く）