



2026秋 三和公民館主催講座

リンパを流すフィットネス

Lym-Flow

リム・フロー

期待できる効果
● 骨格・関節を整え姿勢改善
● 肩こり腰痛の改善
● ストレスの軽減
● 自律神経を整え心の安定

松浦 亜紀子先生 (e-エクササイズ®開発者・代表)

9/8・15・29 (火) (全3回)
13:30~15:30 三和体育館 定員30人
準備物: ヨガマット・バスタオル、お飲み物

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 8/31

無料

New!

2026秋 三和公民館主催講座

グラジェネ (シニア) 向けHIP HOPダンス

HIP HOP DANCE

リュウキ先生 (スペースユニオン)

9/10・10/8・11/5・12・19

10:00~12:00 三和公民館ホール

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

申込締切 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

全身ほかほか! 頭と手の癒しケア講座

1回で2つのケアが学べる
うれしい体験講座!

9/18 (金)
10:00~12:00
三和公民館視聴覚室
材料費800円
ミニ化粧水・乳液のプレゼント付き

講師 元教員Ex teacher 山口 ふみよ 先生

定員15名

＜申込方法＞
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 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

スマホセミナー

LINEの使い方、LINEの使い方、LINEの使い方

＜内容＞
ラインを使ってみよう! + 相談会
スマホアドバイザーから学ぼう!

9/25 (金)
10:00~12:00
三和公民館視聴覚室
ソフトバンク講師

＜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 8/31

無料

2026秋 三和公民館主催講座

Pickle Ball ピックルボール

今、注目のニューススポーツ始めませんか?

2026.9.30~ 開講

講師 北嶋 寛 先生
長崎市ピックルボール協会 顧問コーチ資格保持

定員 20名

全4回コース 9/30、10/7、21、28 水曜日 時間: 13:30~15:30

お申し込み方法は3つあります。
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 8/31

場所: 三和体育館
☎095-892-1919
〒851-0403 長崎市布巻町88-1

2026秋 三和公民館主催講座

可愛いアイシングクッキー教室

10/3 (土)
13:30~15:30
三和公民館視聴覚室

島田 さやか 先生

日本サロネーズ協会アイシングクッキーマスター講師

材料費 1,500円 15名程度募集

＜内容＞
秋をテーマにしたアイシングクッキーづくりを予定しております。お楽しみください。

＜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 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

Dried Flower Object

10.20 [火]

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 通香 先生

タイトルは、「小さな冬の夜のフレイム」。

大人の女性のオシャレ感が漂うお部屋、ちょっとした空間が楽しくなりそうですね。フレイム用のカード紙数枚とフリップが付き。お楽しみください!

10:00-12:00 三和公民館視聴覚室
花材費 ¥2,500- 20名様

＜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 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

忘れし南部のロマンを歩く

10.22 (木)
9:30~12:30

20名程度募集
距離: 約9km

ウォーキング愛好家のお二人がお届けする「忘れし南部のロマンを歩く」。今季、初開催します! 初回は「津々谷 (つづや) の滝」。どうぞお楽しみください!

案内人 中川 幸人 堀 泰司

※集合・解散場所は、為石バス停になります。
※駐車場は、為石地区公民館と三和学校給食共同調理場駐車場。
※受講決定後、駐車希望の方への割当を行います。
※為石バス停から為石地区公民館まで徒歩約15分程度です。
※会場では、川原大池方面へ変更します。

申込締切 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

冷蔵庫のお片づけ

食品ロスを減らし、年末の大掃除をラクにしませんか?

＜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 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919



11月

2026秋 三和公民館主催講座

ENGLISH ゲームで楽しむ 英会話 (全2回)

10/24・31 (土)
10:00~12:00
三和公民館視聴覚室

親子、主婦、シニア大歓迎!

講師 辻真須美 先生

10人程度

申込締切 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

ふるさとヘルシー ウォーク 岳路 たける

約4.7km

10/29 (木) 9:30~12:30

※30人程度募集

※集合・解散場所は、岳路運動公園。駐車場をご利用できます。
※近くのバス停は岳路海水浴場入口です。

●雨天中止となります。●ロードウォークサポーターさんが、ご案内いたします。
●歴史が学べる、村崎先生のお話つき。お楽しみください。

講師 村崎 春樹 先生

無料

申込締切 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

筋トレサーキット運動

11/4・11・18 (水) 全3回
13:30~15:30 三和体育館

無料

グラジエネ(シニア)向けの
全身の筋力アップ運動です

講師 平藤 小弓 先生
青山 加奈絵 先生
(長崎ウェルネススポーツ研究センター)

30人程度募集

申込締切 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 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

11/6 (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 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

ふるさと 歴史散策

(全2回)

11月17日・24日(火) 10:00~12:00

11.17 散策 西坂~桶屋町
集合場所:西坂公園 解散場所:市民会館

11.24 座学 「平戸、五島と長崎
との関係の歴史」
会場:三和公民館視聴覚室

講師 村崎 春樹 先生
(長崎史談会元副会長)

※天候によっては、「散策」と「座学」の入れ替えをします。

無料

申込締切 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

お菓子時間

11/20 (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 古賀みゆき 先生

申込締切 8/31

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

デジタルクリエイション

テーマ 日常のワンショット写真を
スマホでデザインしよう

講師 8 Lab長崎 星太さん

学生・主婦・シニア大歓迎

無料 限定8名

11月20日(日) 13:00~16:00
三和公民館視聴覚室

申込締切 9/30

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

笑顔をつくろう ピースクリ エイション5

11月22日(日) 13:00~16:00
三和公民館文化ホール

テーマ「時の流れをどう生きるか」

<内容> ダンス(スペース・ユニオン)
ダンス(三和公民館講座HIPHOPダンス受講生)
カラオケ(三和文化協会)
映像(デジタルクリエイション作品 他)

申込不要・無料

申込締切 9/30

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

楽しいパンづくり教室

(全2回)

11/27(金) 12/11(金) 10:00~13:00
健康づくりセンター調理実習室

作ったパンは今日の食卓に! そのままだけ持ち帰りいただけます。みんなで焼きたてのパンはおいしいでしょう! きっと家族の笑顔も輝くことでしょう! お楽しみください。

講師 松尾 和実 先生

メニュー
・チョコスティック
・ベーグル
・グラタンパン
・シュトレン

申込締切 9/30

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919



12月

12月

12月

2026秋 三和公民館主催講座

長崎南画

体験教室

講師 松尾 学悦先生「長崎南州派南画（画家）」

12.5 (土) 10:00~12:00 視聴覚室

長崎南画は江戸時代に中国から長崎へ伝わった文人画（南画）が独自の発展を遂げた水墨・墨彩画です。作者の心象、風景である「写意」を重視し、筆の濃淡による美しい線や、余白に添えられる淡色の面画が特徴です。

家の中に眠っている書字道具を、引っ張り出して楽しませんか！

20人程度募集（どなた様でも）

New!

①ホームページの申し込みフォームから

申込締切 9/30

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館自主成人講座

3RING DANCE

（さんわ）

月1 グラジェネ（シニア）向けヒップホップダンス

12/10
1/14
2/18
3/11

木曜日（全4回）

10:00~12:00 三和公民館ホール 20名程度募集！

受講料：2,000円（4回分）

＜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

リュウキ先生（スペースユニオン）

申込締切 9/30

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

愛しのハンドメイドアクセサリ

アップサイクルアクセサリ

クリスマスのツリーとリース作り

12.12 (土) 10:00 ~ 12:00 三和公民館視聴覚室

LUNASTELLA（ルナステラ）
ReLABLED（リラベルド）
里見 はるか 先生

材料費：1,500円

Happy Holiday

15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

申込締切 9/30

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

無料

30名程度募集

12/18 (金)

10:00~12:00 三和公民館視聴覚室

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 睦 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 9/30

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

花あそび

新しい年を、華やかに。

12/26 (土)

三和公民館視聴覚室 10:00~12:00 限定12名様

花材費 2,500円
（アレンジ専用持ち帰りバッグ付き）

ハサミをご用意ください。

お正月飾りの花アレンジ

講師 小石 桂子 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 9/30

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919

2026秋 三和公民館主催講座

名作映画館

無料です

＜会場＞三和公民館2階視聴覚室
＜時間＞午後1時30分～

9月 9/17 (木) バルカン超特急
イギリス映画 1938年 98分 モノクロ

10月 10/15 (木) 欲望という名の電車
アメリカ映画 1951年 125分 モノクロ

11月 11/19 (木) グレン・ミラー物語
アメリカ映画 1953年 113分 カラー

12月 12/17 (木) 素晴らしき哉、人生！
アメリカ映画 1946年 133分 モノクロ

1月 1/21 (木) ニューオリンズ
アメリカ映画 1947年 90分 モノクロ

2月 2/18 (木) フィラテルフィア物語
アメリカ映画 1940年 112分 モノクロ

3月 3/18 (木) 終着駅
アメリカ映画 1953年 89分 モノクロ

鑑賞希望者は上映開始時刻までにお越しください。

申込不要です

〒851-0403 長崎市布巻町88-1 ☎095-892-1919



<図書室だより>

今回の一般特集は、「おうちで旅時間」です。
猛暑の夏、外出がままならない中、普段行けない世界を本の中で旅しましょう!!

おらせ

8月26、27日の2日間、三和中学校2年生の4名の生徒が図書室に職場体験にやってきます。職業観を高める良い機会になるようサポートしたいと思います。利用者の方も温かい目で見守ってくだされば幸いです。

