

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ご覧頂けます。



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)

秋の公民館講座が始まっています！

お申し込みは、三重地区公民館へ

- 1 ヨガ教室 ② 〈成人・一般〉
誰でもできるリフレッシュヨガ
です。初めての方も大歓迎！
11 月 17 日 (火) 10 時～12 時

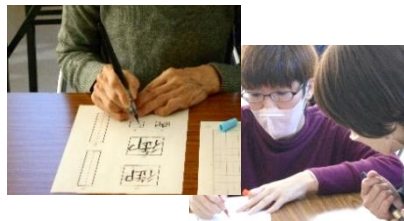


⇐ 9 月 1 日に行われた
ヨガ教室①の様子

【定員：20 名】

講師：園川 真紀さん

- 2 筆ペン教室 〈成人・一般〉
基本から学ぶ初心者向けです。
今回は自分の名前を練習します！
11 月 20 日 (金) 10 時～12 時



⇐ 昨年の講座の様子

【定員：12 名】

講師：小松 明美さん

12 月の公民館講座のご案内

※詳細については、11 月号でお知らせします。

講 座 名	実施日時と会場等	定 員	講 師
ウォーキング&プチ登山 (高齢者)	日時：12 月 12 日 (土) 10:00～12:00 会場：三重田町バス停集合 内容：三重田御岳登山 *雨天中止	20 人	辻郷 英樹 氏
家族でしめ縄作り作り (成人・一般)	日時：12 月 26 日 (土) 10:00～12:00 会場：公民館集会場 内容：正月用のしめ縄を作ります。	10 家族	森口 純一 氏 井川 義英 氏

夏休み子ども講座が終わりました！

※8 月 21 日 読み聞かせ会の様子 人形劇に歌・クイズ・体操、笑顔溢れる講座となりました。



※8 月 22 日 親子で楽しく中国料理教室の様子

チンジャオロースを美味しく頂きました。





三重地区老人クラブ連合会（増村悟会長）では、会員の皆様の健康増進のため、天候に左右されず楽しめる屋内ニュースポーツを会の活動に積極的に取り入れようとされています。そのお手伝いをしているのが「もってこい長崎レクレーショングループお手玉の会」。

8月29日はお手玉の会が企画したリーダー・審判養成講座に、各老人クラブの会長や役員さんたちが参加し、競技を楽しみながらルールを学びました。また、お手玉の会は、「県民スポーツ・レクレーション祭」の一環で11月28日三重地区市民センターを会場に屋内ニュースポーツの開催を計画するなど、ここ三重地区を中心に熱心に普及に取り組んでいます。



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	10月23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。
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。



おやこカレンダー

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
両親学級 対象：第1子妊娠中の34週未満の妊婦さんとパートナー	10月14日（水） 10:00～12:00 琴海南部文化センター	妊娠中の過ごし方、出産・育児について学びます。 *3日前までにお申し込みが必要です。
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	10月14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	10月22日（木） 10:00～11:30 三重地区市民センター	

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



10月の休館日は毎週月曜日（5、12、19、26日）と13日（火）の振替休館日です。

※開館時間は朝9時から夕方5時までです。（貸館を除く）