

中央公民館はホームページからも申し込みできます。

中央公民館		〒850-0874 長崎市魚の町5番1号（市役所停留所） TEL (825) 1948 FAX (820) 2605 ※有料駐車場有		講座時間		朝 10:00～12:00 昼 ①13:30～15:30 ②14:00～16:00 夜 ①18:00～20:00 ②18:30～20:30	
区分	講座名	講師（敬称略）	回数	日時		備考	
社会・経済	長崎くんちの精神世界～その仕組みと作法～	土肥原 弘久	3	9/13・20・27	金 朝	長崎くんちの意義としくみ、観覧の作法について解説	
	続・長崎毛氈（もうせん）モノ語り	砂崎 素子	4	11/5～11/26	火 昼①	長崎の幻の地場産業、毛氈の文化を追う 〔材料費〕100円 〔申込締切〕10/15（火）	
	続・長崎ひと物語	大田 由紀	4	10/18・25 11/1・8	金 昼①	季刊誌「楽」連載、長崎の文化人について学ぶ	
	ながさき尾曲がり猫のタペ ボランティア編	山野 順子	1	9/21	土 夜①	「長崎さくらねこの会」による猫ボランティアの話	
	長崎・あの頃のジャズの話	浅賀 俊作	1	9/22	日 昼②	講話と音楽で、長崎のジャズシーンを振り返る	
	郷土資料センターで長崎を学ぶ	県立長崎図書館 郷土課	2	10/22・29	火 10:30～ 12:00	「長崎」を知るための資料の活用方法を学ぶ	
	いきいきライフ	長崎市生涯学習 企画課 ほか	4	10/10～10/31	木 朝	60代以上のための「人権学」「消費生活」 「ラジオ体操」「ボールペン字」講座	
	目からウロコ！賢く受けよう良い医療	済生会長崎病院 医師・スタッフ	4	10/12、11/9 12/14、1/11	土 朝	病院スタッフや医師による予防医学や医療の話	
家庭生活	何をどう話しますか？	北山 信博	2	9/18・25	水 昼①	元アナウンサーに学ぶ「話し方」	
	長崎くんち料理教室	脇山 順子	1	9/14	土 朝	長崎くんちの日に食べる特別な家庭料理を学ぶ	
	暮らしを彩る折り紙教室	浜田 勇	4	10/2～23	水 昼①	生活の中で使える折り紙を学ぶ〔材料費〕300円	
芸術・文化	魔法の筆文字（ペン習字）講座	樋口 久美子	2	①10/16・17 ②10/19・20	水木 土日 朝	デザイン筆文字の世界を楽しむ ①（水・木）か②（土・日）の選択制	
	大人も子どもも漫画を描いてみよう！	ともながひでき	4	9/14・21・28 10/5	土 夜①	長崎をテーマに1p漫画を作成、作品集冊子を作る 〔材料費〕500円	
	長崎の魅力再発見！ 映画やドラマのロケ地を巡ろう	上島 宏太 平野 隆成	3	11/11～11/25	月 昼①	映画やドラマに使われた長崎のロケ地を紹介 実際にロケ地を巡って長崎の魅力を再発見	
	市民映画会	長澤 和彦	4	9/14、10/19 11/16、12/21	土 朝11時 昼14時	名画を朝昼入れ替え制で上映。11月は公民館まつり 会場の文化ホールで上映	
	サンデーアナログレコードコンサート	井手 達夫	4	9/15、10/20 11/10、12/15	日 昼②	アナログレコードを月のテーマに沿って鑑賞する。 参加者からのレコード持ち込みもあり	
	長崎文学散歩～作家たちに愛された長崎	中島 恵美子	4	11/6～11/27	水 昼①	長崎ゆかりの作家や作品について学ぶ 〔テキスト代〕1,320円	
	実践！自分史づくり&活用講座	小川内 清孝	4	12/3・4 12/10・11	火水 昼①	自分史作成の意義から作成法までを学び修得	
運動・健康	動かす！伸ばす！ピラティス	瀬戸 優美子	4	10/11・18・25 11/1	金 夜②	女性講座。健康的でしなやかな身体を目指す	
	有酸素運動で体力づくり	山口 淑恵	4	9/11・18・25 10/9	水 朝	ウォーキングやエアロビクスを取り入れた運動	
	身体目覚める！真向法	宿輪 美紀子	4	9/19・26 10/3・10	木 昼②	真向法とストレッチを組み合わせる学ぶ	
	ヨーガ初級編	中嶋 まさ子	4	11/6～11/27	水 朝	ヨガの呼吸法から初心者向けのポーズまで	
	らくらくストレッチ金曜日	野口 信貴	4	11/22・29 12/6・13	金 朝	無理なく続けるストレッチ教室 〔申込締切〕10/15（火）	
	らくらくストレッチ土曜日		4	11/30 12/7・14・21	土 昼②	土曜版・無理なく続けるストレッチ〔受講料〕700円 〔申込締切〕10/15（火）	
	やさしい太極拳	山下 頼子	4	11/20・27 12/4・11	水 朝	太極拳の基礎を学ぶ 〔受講料〕1,500円 〔申込締切〕10/15（火）	
	ノルディックウォーキングの基本	柴田 啓子	4	12/4～12/25	水 朝	ボールの使い方、歩き方、エクササイズを学ぶ 〔申込締切〕11/1（金）	
機器 器報	聞いて安心！ ゼロから学べるスマホ初心者講座	渡邊 慎太郎	3	10/22・29 11/5	火 朝 昼①	スマホの操作や使い方が分からない、初心者向け講座 朝か昼①の選択制。	



子育て応援講座

聴いて、触れて、楽しもう！ 0歳からの音楽会

プロの演奏家による、0歳からの音楽体験

期 日 11月21日（木）
時 間 10:00～11:30
会 場 長崎市民会館文化ホール
対 象 乳幼児と保護者
参加費 無料
講 師 ブリコット
（種口敬明さん 内田誠さん 池田祐希さん）

かるがも教室

こどもと保護者が一緒に楽しく遊べる教室。
読み聞かせや工作、リズム遊びなど

期 日 10/3、10、17
※木曜日（全3回）
時 間 10:00～11:30
会 場 中央公民館 体育室
対 象 乳幼児と保護者
参加費 無料
講 師 永尾 久美子 先生ほか

長崎純心大学生と親子で楽しむ きらめきクリスマス

学生による歌や劇、工作などを通して
親子でふれあう楽しいひとときを。

期 日 12月15日（日）
時 間 10:30～12:30
会 場 中央公民館 体育室
対 象 乳幼児と保護者
参加費 ひとり100円

親子習字教室

親子で美しい手書き文字にチャレンジ

期 日 10/12、19、26
※土曜日（全3回）
時 間 10:00～12:00
会 場 中央公民館 第2研修室
対 象 小・中学生と保護者
参加費 ひとり500円
※書道具は貸出があります。