

# つどって、まなんで、楽しんで のぞいてみよう公民館講座

受講料 有料(別途教材費・運営費などの実費が必要) 申込期限 9月11日(金)  
 申込方法 電子申請、はがき、ファクスに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・希望する講座名(1枚に1講座)を記入のうえ、各公民館へお申し込みください。 ※電話では受け付けません。  
 その他 ・申込多数の場合は抽選します。結果は講座開催日2週間前までに通知します。  
 ・講座実施日は、都合により変更される場合があります。



## ■中央公民館 (市コミセン)

〒856-0836 幸町25-33 ☎543161 FAX543162

講座名	内 容 (受講料)	期 間	対象・定員
運動不足解消! 本日に効くストレッチ教室	無理なく楽しく心身の健康づくりを目指しながら仲間の輪を広げます。(500円)	10月～12月 全5回 第2・4火曜日 10:00～12:00	大人 20人
子育てについて語ろう! 子育て・親育ち講座	ながさきファミリープログラムを活用し、子育てについて語り合います。(300円)	10月～12月 全3回 月1回 19:30～21:00	大人 20人
パパとわたしの 親子クッキング	食育の話を交えながら楽しく親子で料理します。(300円)	10月～12月 全3回 月1回土曜日	小学4～6年生 親子10組
包丁のとぎ方講座	包丁の上手なとぎ方のコツを学びます。(300円)	10月～11月 全3回 土曜日	大人 18人
イキイキ・ワクワク 脳元気講座	タブレット(貸出)を利用して脳を活性化させましょう。(1,200円)	10月～3月 全12回 第1・3水曜日 13:30～15:00	65歳以上 20人
楽しく学ぶ!百人一首	小倉百人一首を楽しく学びながら、頭の体操をします。(500円)	10月～2月 全5回 隔週水曜日	65歳以上 20人
おおむらステップアップ 大学(後期)	テーマ学習と仲間づくりをしながら、すてきな人生・健康づくりを学びます。(1,000円)	10月～12月 全10回 毎週金曜日 13:30～15:30	65歳以上 50人
大村座学 「大村とキリシタン」	大村純忠から始まるキリシタン時代の「大村」を学び、歴史文化を考えます。(600円)	10月～3月 全6回 月1回月曜日 9:30～11:30	65歳以上 25人

## ■中地区公民館

〒856-0814 松並1-246-5 ☎FAX531376

講座名	内 容 (受講料)	期 間	対象・定員
初めての <small>とう</small> 籐手芸	籐の茎を使って、カゴや小物を作る初心者向けのコース。(400円)	10月～11月 全4回 第2・4水曜日 10:00～12:00	大人 15人
スポーツ吹矢入門	老若を問わず誰でもできる、腹式呼吸法による健康づくりスポーツです。(500円)	10月～2月 全5回 第1木曜日 19:00～21:00	大人 20人
心を届ける絵手紙入門	もらってうれしい絵手紙の初心者講座。手書きの絵入り年賀状に挑戦。(500円)	10月～12月 全5回 第2・4木曜日 10:00～12:00	65歳以上 20人
高齢者のための “お元気塾”	運動やゲームなどで、楽しみながら仲間づくり・健康づくりについて学習します。(1,000円)	10月～12月 全10回 毎週金曜日 13:30～15:30	65歳以上 20人
右脳いきいき活性化 バルーンアート教室	バルーンアートの基礎を学び、オリジナルの作品作りに挑戦します。(200円)	10月17日・31日 全2回 10:00～12:00	65歳以上 20人

## ■郡地区公民館 (郡コミセン)

〒856-0806 富の原2-382-1 ☎553337 FAX553397

講座名	内 容 (受講料)	期 間	対象・定員
初めての人のための 俳句入門	基本を学んで、俳句づくりに挑戦します。(800円)	10月～1月 全8回 第1・3月曜日 13:30～15:30	大人 15人
高齢者のための デジタルカメラ入門	デジタルカメラの機能や基礎的な写真の撮り方を学びます。(1,000円)	10月～12月 全10回毎週月曜日 (祝日は休み) 10:00～12:00	65歳以上 20人
今日から始める楽しい 短歌入門	短歌を始めたい人の入門編。自然の美しさや思いを短歌につづります。(800円)	10月～1月 全8回 隔週火曜日 10:00～12:00	大人 15人
長崎街道を歩く	シーボルト・吉田松陰・坂本龍馬なども通った道と一緒に歩きませんか。(500円)	10月～2月 全5回 基本第1火曜日 9:30～12:00	65歳以上 20人
子育てママのふれあいタイム	料理や化粧水づくり、人形劇などで、親子のふれあいや参加者同士の交流を深めます。(500円)	10月～12月 全5回 第1・3金曜日 午前中(託児あり)	乳幼児と母親 20組
家庭で気軽にマッサージ	肩こり・腰痛・膝痛などを解消するため、家庭で気軽にできるツボマッサージを学びます。(800円)	10月～1月 全8回 基本第1・3金曜日 13:30～15:30	65歳以上 20人