

申込期限

4月13日(金)

申込方法

窓口で直接申し込むか、はがきまたはファクスに、郵便番号・住所・氏名(フリガナ)・年齢(高校生以下は学校・学年)・性別・電話番号・希望する講座名(1枚に1講座)を記入し、各公民館へお申し込みください。 ※申し込み多数の場合は抽選。
※電話での申し込みは受け付けません。 ※教材費や運営費などが別途必要です。

中央公民館(市コミセン)

〒856-0836 幸町25-33 ☎3161 ☎3162

No.	講座名	内 容(受講料:基本1回100円)	と き	対象・定員
1	うきうき子育て講座	子どもの生活に関する講義や絵本の読み聞かせて、うきうきしながら子育てする方法を学びます。(600円)	5月~7月(全6回) 第2・4月曜日 10:00~12:00	1~3歳の子と親 14組 ※託児あり
2	NEW オトナ女子のためのバレエ超入門講座	ストレッチやバレエの基礎レッスンを通して、しなやかに健康な体づくりを目指します。おさま連れもOK。(500円)	5月~7月(全5回) 第1・3月曜日 10:00~12:00	女性 15人
3	身近な金融情報のイ・ロ・ハ講座	保険・相続・年金・生活設計など、知って得する講座。(1,000円)※長崎県金融広報委員会共催。	5月~2月(全10回) 第2月曜日 19:00~20:30	大人 30人
4	エンジョイ!!クラシック(Part1)	クラシック音楽の作曲家ごとに、当時の社会状況やエピソードなどを楽しく聴きながら鑑賞します。(500円)	5月~7月(全5回) 隔週火曜日 13:30~15:30	大人 25人
5	NEW 暮らしに役立つ筆ペン字講座	直筆の機会が少なくなった今、改めて手書きの手紙の良さを感じ、美しい文字を書くコツを学びます。(500円)	5月~7月(全5回) 第1・3火曜日 19:00~21:00	大人 20人
6	大工さんと楽しむDIY(木工)教室	初心者の女性を対象にした木工のDIY入門教室です。(1,000円)※会場は松原3丁目。	5月~9月(全10回) 第2・4水曜日 10:00~15:00	女性 10人
7	NEW はじめての「草木染め入門」	植物から得ることのできる優しく複雑、かつ柔らかい色目を、草木染めで表現します。(500円)	5月~7月(全5回) 隔週木曜日 9:30~11:30	大人 15人
8	高齢者大学	時事問題などをテーマにした座学や研修旅行、レクリエーションをしながら生きがいや仲間づくりを行います。(1,000円)	5月~2月(全10回) 第4木曜日 13:30~15:30	65歳以上 100人
9	マンネリ生活脱出し隊	スポーツ・料理・レジャーなどを楽しみながら、出会いや仲間の輪を広げます。(1,000円)	5月~3月(全10回) 第2木曜日(1月休) 19:30~21:30	20~40代 独身男女20人
10	世界に一つだけの「人生ノート」づくり	人生ノートを作成し、自分のことについて語り聞いたりして、よりよく生きるためのヒントを探ります。(400円)	5月~6月(全4回) 毎週金曜日 10:00~11:30	65歳以上 10人
11	おおむら夢大学	テーマ学習で、すてきな人生・健康づくりを応援します。(1,000円)※屋外研修は午前・午後。	5月~7月(全10回) 毎週金曜日 13:30~15:30	65歳以上 40人
12	NEW 絵本deクッキング教室	絵本の読み聞かせを行い、絵本に登場するお菓子やパンなどを実際に作ります。(300円)	5月~7月(全3回) 第3土曜日 9:00~12:00	小学生を持つ 親子12組
13	土づくりから始める グリーンカーテンの作り方教室	土づくり(ぼかし)とグリーンカーテンの作り方を学びます。(100円)※環境保全課共催。	4月21日(1回) 10:00~12:00	大人 20人
14	里山の自然・探鳥教室	野鳥や渡り鳥を中心に、自然の四季の移り変わりを観察します。(600円)	5・6・10・11・12・2月 (全6回)第2土曜 午前中	65歳以上 20人
15	NEW 熟年トレッキング	市内外の山を軽登山します。県外一泊登山1回。(1,100円)※説明会 4月26日(木) 18:30~	5月~3月(全11回) 第4土曜日 午前~午後	65歳以上 80人
16	山ボーイ・山ガールデビュー ~初心者のための軽登山入門~	初心者の成人を対象に、装備、服装、コース図の読み方など、登山の基礎知識を習得します。(1,200円)	4月~3月(全12回) 第2日曜日 午前~午後	独身男女 20人
17	NEW 親子で楽しむ里山自然塾	自然の中で親子のふれあいを深めながら、子どもたちに自然遊びの機会を提供します。(300円)	6月~8月(全3回) 第1日曜日 10:00~14:00	小学生を持つ 親子30組
18	天体観望会	プラネタリウムや天体望遠鏡で天体の神秘を学びます。会場の県教育センターと共催。(無料)	5月~12月(全5回) 不定期 19:30~21:00	小学生~大人20人 ※小・中学生は保護者同伴

中地区公民館

〒856-0814 松並1丁目246-5 ☎ ☎ 1376

No.	講座名	内容(受講料:基本1回100円)	とき	対象・定員
1	わくわく子育て講座	絵本の読み聞かせや座談会などで子育てママ同士の交流を深め、子育ての悩みを解消します。(600円)	5月～7月(全6回) 第1・3火曜日 (5月は第3・5) 10:00～12:00	0～3歳の 子どもと親 14組 ※託児あり
2	NEW 座学「大村の偉人」	日本の歴史に貢献した大村の偉人について深く学びます。(600円)	5月～7月(全6回) 第2・4火曜日 19:00～20:30	大人 20人
3	人生が変わるお片付け講座	何とかしたいけど、でもどうすればいい?自分で実践できる力を身につける講座です。(600円)	5月～7月(全6回) 第1・3水曜日 (5月第2・4) 10:00～12:00	大人 20人
4	体幹トレーニングで 運動不足解消!	体幹トレーニングで、身体の基礎代謝を高め、太りにくい体を目指します。(600円)	5月～7月(全6回) 第2・4木曜日 10:00～12:00	大人 30人
5	人形劇に挑戦! ぼかぼか講座	中地区公民館のボランティアグループ「ぼかぼか」の人形劇講座です。7月7日(土)、発表会(無料)	5月～7月(全5回) 隔週金曜日 10:00～12:00	大人 10人
6	お元気塾 ～人生、これから～	生活力・生きがい作りをワンランクアップ。仲間と一緒に体験・研修旅行・物作り・自己整体などに挑戦。(1,000円)	5月～7月(全10回) 毎週金曜日 13:30～15:30	65歳以上 40人
7	ガラス絵入門	ガラス板の裏面から絵の具を塗り重ねる技法で、独特の透明感が美しいガラス絵の魅力を体験します。(500円)	5月～7月(全5回) 隔週土曜日 10:00～12:00	大人 16人

郡地区公民館(郡コミセン)

〒856-0806 富の原2丁目382-1 ☎ ☎ 3337 ☎ ☎ 3397

No.	講座名	内容(受講料:1回100円)	とき	対象・定員
1	NEW 「奥の細道」を読む	芭蕉の遺した言葉と生き方から「生きる」知恵を学び、人生を考えます。(800円)	5月～9月(全8回) 隔週月曜日 10:00～12:00	大人 20人
2	男性のための健康体操教室	体調を整え、健康体を取り戻すため、全身運動やコアトレーニングを行います。(800円)	5月～9月(全8回) 第1・3火曜日 19:00～20:30	大人男性 20人
3	薬草を学ぼう	散策を楽しみながら薬草の特徴を学び、飲用の仕方などを学習します。(600円)	6月～11月(全6回) 第1水曜日 9:30～12:30	大人 23人
4	こおり青春大学	楽しみながら多様な知識や教養を身につけ、喜びと生きがいのある充実した人生の過ごし方を学びます。(1,000円)	6月～3月(全10回) 第3水曜日 13:30～15:30	65歳以上 60人
5	長崎街道を歩く	人・物・文化が行き交った長崎街道を歩き、歴史に想いを巡らせ、健康増進を図ります。マイクロバス利用。(500円)	5月～9月(全5回) 第1木曜日 9:30～12:00	65歳以上 23人
6	子育てママのふれあいタイム	料理・ハーブ化粧水づくりなどで親子のふれあいや参加者同士の交流を深めます。(600円)	5月～8月(全6回) 第1・3金曜日 1・3・5回 10:00～12:00 4・6回 9:30～12:00	乳幼児と母親 15組 ※託児あり
7	おとこの料理教室(初心者編)	初心者の男性を対象に料理の基本や栄養バランスを考慮した料理を作り、食生活の自立を目指します。(600円)	5月～3月(全6回) 奇数月第2土曜日 9:30～12:00	大人男性 20人