

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5-1 (市民会館前バス停) TEL (825) 1948 FAX (820) 2605 ※駐車場有 (有料)		講座時間 朝 10:00~12:00 昼 ①13:30~15:30 ②14:00~16:00 夜 18:30~20:30		
区分	講座名	講師 (敬称略)	回数	日時		備考
散策	港町 茂木散策! ～鎌倉殿の三浦一族を追う～	東 秀信	2	10/6・13	木 朝	茂木に集合して座学の後、テーマに沿って散策
社会・経済	おやじのモーニングカレッジ	ゲスト講師	8	9/12・26 10/3・17・24 11/7・14・21	月 朝	定年後の仲間づくりに (トークセッション、史跡巡り、スポーツ吹き矢、おやじの文化祭…など)
	いきいきライフ [対象] 高齢者	ゲスト講師	4	10/20~11/17 ※11/3休	木 朝	人権について、歯の健康について、ピアノで歌おう、座ったままでe-エクササイズなど
	ふたつの「そうぞく」 ～ "相続"と "争族"の大切なはなし～	川口 清美	3	10/4~10/18	火 朝	すぐに役立つ「そうぞく」のはなし
	長崎ひと物語	大田 由紀	4	10/4~11/1 ※10/18休	火 昼①	季刊誌「楽」連載、長崎の文化を切り拓いた人達
	長崎蘭学者 志筑忠雄とその時代	松尾 龍之介	3	11/10~11/24	木 昼①	阿蘭陀通詞から蘭学者となった人物の生涯
	シーボルトと長崎	宮坂 正英	4	10/6~10/27	木 夜	2023年に来日200周年を迎えるシーボルトについて
	家庭生活	かるがも教室 	永尾 久美子 ほか	4	10/6~10/27	木 朝
	きらめきクリスマス 	純心大学こども 教育保育学科	1	12/11	日 朝	純心大学による親子参加講座 [材料費] ひとり100円
芸術・文化	サンデーアナログレコードコンサート	井手 達夫	4	9/18、10/16 11/13、12/18	日 昼②	申込不要・先着順で定員30名
	市民映画会 (午前の部) (午後の部)	井手 達夫	4	9/17、10/15 11/12、12/17	土 朝/昼②	開催週の月曜日から電話で受付・各回定員25名
	銀幕に映える長崎	高浪 慶太郎	4	10/8~11/5 ※10/15休	土 昼①	映画口懐かしい街並みや風景を紹介
	秋の書道講座	長蛙会 宮崎 壽雲	4	10/7~10/28	金 夜	書道の基本から実用まで [受講料] 2,000円
	日常に使う筆文字	五五会 西川 秀鳳	4	11/2~11/23	水 夜	年賀状など日常使いの筆文字を学ぶ [受講料] 2,000円
	親子習字教室 [対象] 小1以上と保護者	えひも会 森崎 泰山	3	10/1~10/15	土 朝	筆文字・硬筆など親子で習字を学ぶ [受講料] ひと組1,000円
	大人の美術教室	岩永 洋美	4	10/5~11/2 ※10/26休	水 朝	水彩画を基礎から楽しむ [材料費は別途連絡]
	楽しいマジック講座	井手 浩二	4	9/17~10/8	土 昼①	小学生~大人までのマジック講座 [材料費] 2,000円
	長崎由来の古典落語	西村 仁	1	10/1	土 昼①	絵本を通して、長崎の歴史を楽しむ会
	大人も子どもも漫画を描いてみよう!	ともながひでき	4	9/17~10/8	土 朝	「長崎のこと」他自由なテーマで1p漫画を描いてみよう [受講料] 300円
運動・健康	気軽にバウンドテニス	塘 俊昭	4	10/31~11/21	月 朝	バウンドテニスの基本からゲームまで
	バドミントンを楽しむ	木村 由美子 田上 亜紀	3	10/3・7・14	月/金 朝	バドミントンをゲーム (試合) 中心に楽しむ
	大人のスポーツ教室	久田 伊津美	3	9/14~9/28	水 朝	ラジオ体操、スクエアステップなど、気軽にできるスポーツを紹介
	身体目覚める! 真向法	宿輪 美紀子	4	9/22~10/13	木 昼②	真向法 (運動と呼吸法) を基礎から学ぶ
	らくらくストレッチ金曜日	野口 信貴	4	11/4~11/25	金 朝	ストレッチ (内容は土曜日と同じ)
	らくらくストレッチ土曜日	野口 信貴	4	11/5~12/3 ※11/19休	土 昼②	ストレッチ (内容は金曜日と同じ)
	ヨガ 初級編	中嶋 まさ子	4	10/5~11/2 ※10/26休	水 朝	ヨガ初心者向けに基本から学ぶ
	有酸素運動で体づくり	山口 淑恵	3	9/14~9/28	水 朝	ウォーキングとストレッチ、エアロビクス
	初めてのフラレッスン	(ピリアロハ・ポー アカヒ・フナナ) 末広 美良子	4	10/24~11/14	月 夜	~59歳までのフラダンス [受講料] 2,000円
	やさしい太極拳	(ハッピータイチ) 山下 頼子	4	9/7~9/28	水 朝	初心者からの太極拳講座 [受講料] 1,500円
眼からウロコ! 賢く受けよう良い医療	済生会長崎病院	4	9/10、10/8 11/5、12/10	土 朝	済生会長崎病院の医師やスタッフによる医療講座	
機器情報	ワンランク上のスマホの使い方	NPO法人環境保全 教育研究所	3	9/13~9/27	火 昼①	SNS、動画視聴について学ぶ ※申込はメールで