

～高齢者のための～

# いきいき青春ライフ

長崎市中央公民館  
春の講座  
2020 Spring Course  
【主催】ながさき県民大学連携講座

毎回違う内容で、新しい出会い、ふれあい、語りあいながら、生きがいを探る講座です。

【日 程】

期 日	内 容	講 師 (敬称略)	場 所
4/22 (水)	人権の話	長崎市生涯学習課 橋本 宏二	視聴覚室 (長崎市民会館 2 階)
5/13 (水)	お琴に触れてみよう	長野 千茶子	音楽室 (長崎市民会館 1 階)
5/20 (水)	長崎みなとメディカルセンター健康講座 「心臓の病気について」	長崎みなとメディカルセンター 心臓血管内科主任診療部長 武野 正義	視聴覚室 (長崎市民会館 2 階)
5/27 (水)	長崎歴史文化博物館 企画展見学	長崎歴史文化博物館 学芸員	長崎歴史文化博物館
6/3 (水)	終活の今 人生 100 年を楽しく過ごすために①	終活カウンセラー 御手洗 千世	視聴覚室 (長崎市民会館 2 階)
6/10 (水)	元気に歌いましょう	後藤 美樹	音楽室 (長崎市民会館 1 階)
6/17 (水)	終活の今 人生 100 年を楽しく過ごすために②	終活カウンセラー 御手洗 千世	視聴覚室 (長崎市民会館 2 階)
6/24 (水)	さわやか体操 ～椅子を使った軽いストレッチ～	峰 加代子	音楽室 (長崎市民会館 1 階)

【時 間】10:00～12:00

【対 象】60歳以上の方

【定 員】50名(応募者多数の場合は抽選になります)

【受 講 料】無料(長崎歴史文化博物館入館料は各自お支払いいただきます)

【準備する物】筆記用具

【受付期間】令和2年3月1日(日)～3月31日(火)必着

**申込方法**(往復はがき)(126円) 往信裏面に、①講座名 ②氏名(ふりがな) ③性別・年齢 ④〒・住所 ⑤連絡先(電話番号)をご記入の上、下記の宛先へ1人1枚お送りください。※返信裏面には何も記入しないこと！  
(直接来館) 返信連絡用に官製はがき(63円)を1枚ご持参ください。

〈インターネット〉下記サイトの申込フォームに必要事項を入力の上、送信してください。※注意！当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。



長崎市中央公民館  
〒850-0874  
長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館内)  
〈電話〉095-825-1948(平日9時～17時)  
〈公式Web〉<http://ngs-shiminkaikan.jp/>

NGS 市民会館 検索