



# 令和4年度 琴海文化センター 「秋の講座」ご案内

## ☆琴海文化センター会場（長浦町）

講座名	日時
筆ペン教室 講師：小松 明美 氏	11/8(火) 13:30~15:30 ＜会場＞2階 会議室

・手書きの年賀状にチャレンジ。 ・筆ペン（中字）持参  
**※ 申込締切 11/1（火）、定員 12名**

講座名	日時
人権啓発研修会 「生活の中にある歴史」 講師：山口 広助 氏	12/5(月) 13:30~15:30 ＜会場＞2階 会議室

・山口広助さんと一緒に人権問題を考えよう。  
 ・長崎市生涯学習課との共催による人権啓発研修会。  
**※ 申込締切 11/30（水）、定員 30名程度**

講座名	日時
楽しく介護予防運動 （シナプソロジー） 講師：岩永 加世子 氏	9/8(木)、10/13(木) 11/10(木)、12/8(木) 1/12(木)、2/2(木) 各回 10:00~11:30 ＜会場＞2階 会議室

・普段は行わない動きで脳に刺激を与え、脳と身体の活性化を図る健康体操。楽しく簡単に介護予防。  
 ・動きやすい服装で、タオル・水筒を持参

講座名	日時
名作映画会	9/12(月)、11/14(月) 12/12(月)、1/16(月) 各回 10:00~12:00 ＜会場＞大ホール

※ 9/12 「ローマの休日」 出演：オードリー・ヘプバーン（1953年）  
 ※ 11/14 「オズの魔法使い」 出演：ジュディ・ガーランド（1939年）  
 ※ 12/12 「美女と野獣」 出演：ジャン・マルー（1946年）  
 ※ 1/16 「カサブランカ」 出演：ハンフリー・ボガード（1942年）

## ☆琴海南部文化センター会場（琴海村松町）

講座名	日時
ブリザーブドフラワー教室 講師：松口 安 氏	10/4(火)、10/18(火) 11/1(火)、11/15(火) 各回 13:30~15:30 ＜会場＞2階 会議室

・季節のテーマで作品づくり。ハーバリウムにも挑戦！  
 ・新聞紙、はさみ、木工用ボンド、ゴミ袋、ピンセット、作品入れの袋を持参  
 ・材料費：6,000円（4回分）、別途ケース代（希望者）  
**※ 申込締切 9/8（木）、定員 16名  
 最少催行人数 8名（開催の有無を連絡します。）**

- ※ お気軽にご参加ください。ご来館をお待ちしています。
- ※ ご来館の際は、マスク着用をお願いします。
- ※ 新型コロナウイルス感染症対策のため、中止や延期をする場合があります。
- ※ 詳しくは琴海文化センターへお問い合わせください。

## ☆琴海南部文化センター会場（琴海村松町）

講座名	日時
おいしいコーヒーの淹れ方 講師：辻 啓悟 氏	9/29(木)、10/27(木) 12/1(木) 各回 10:00~12:00 ＜会場＞2階 会議室

・淹れ方のコツ、焙煎度や産地等による違いを楽しむ。  
 ・コーヒーカップ、スプーン、フォーク  
 ・材料費：各回 1,000円（ケーキ付）  
**※ 申込締切 各回毎 1週間前、定員 20名**

講座名	日時
チューニングルーシー （心と身体のストレッチ） 講師：高比良 順子 氏	9/16(金)、10/7(金) 10/21(金)、11/4(金) 11/18(金)、12/2(金) 各回 10:00~11:30 ＜会場＞南部体育館

・独自の呼吸法とポーズによるストレッチ体操。身体のゆがみや血行を整え心身の不調を改善。ダイエット効果も。  
 ・動きやすい服装で、タオル・水筒・ヨガマット（又はバスタオル）を持参

## ☆琴海児童館会場（琴海村松町）

講座名	日時
のびのび親子遊び 講師：長崎市子育てサポート課	10/26(水) 11:00~12:00 ＜会場＞集会室・遊戯室

・入園前のお子さんと保護者が一緒に体操をしたり、おもちゃで遊んだりして楽しい時間を。

## ☆琴海さざなみ会館会場（琴海形上町）

講座名	日時
悪質商法に 騙されないために 講師：長崎県消費生活センター	9/20(火) 13:30~15:00 ＜会場＞集会室

・消費生活を営む上での適切な判断と、被害の未然防止を図るために必要な情報を提供。

講座名	日時
楽しく脳のトレーニング 講師：荒川 秀基 氏	10/20(木) 13:30~15:00 ＜会場＞集会室

・なぞなぞや穴埋めクイズ、あるなしクイズなど、いろんな言葉遊びで楽しく脳を活性化。

講座名	日時
楽しく介護予防運動 （シナプソロジー） 講師：岩永 加世子 氏	11/21(月) 13:30~15:00 ＜会場＞集会室

・普段は行わない動きで脳に刺激を与え、脳と身体の活性化を図る健康体操。楽しく簡単に介護予防。  
 ・動きやすい服装で、タオル・水筒を持参



# 筆ペン教室

手書きの年賀状にチャレンジ!

プリントゴッコからパソコン印刷、SNSと、新年のご挨拶も時代とともに大きく変遷。しかし、このような時代だからこそ、手書きの年賀状を大切にしたいものですね。

書き方のコツや丁寧な添削指導により上達間違いなし。



<日時> 令和4年11月8日(火) 13:30~15:30

<会場> 琴海文化センター 2階会議室(長浦町)

<講師> 日本習字 小松習字教室

支部長 小松明美氏

<定員> 12名

<持参品> 筆ペン(中字)

<申込み> 締切: 令和4年11月1日(火)

※ 申込方法は、「講座の申し込みについて」をご覧ください。(次のページの右下参照)



# 人権啓発研修会 生活の中にある歴史

山口広助さんと人権問題を考えよう!

私たちの生活の中にある人権に関わる事柄を、

歴史を振り返りながら山口広助氏と一緒に考えましょう。

そして、市民の人権意識の高揚を図り、差別や偏見のない明るい地域社会づくりを目指しましょう。



昨年(12月)の様子

<主催> 琴海文化センター、長崎市生涯学習課

<日時> 令和4年12月5日(月) 13:30~15:30

<会場> 琴海文化センター 2階会議室(長浦町)

<演題> 生活の中にある歴史

<講師> 長崎のまち歩きに詳しい

山口広助氏



<定員> 30名程度

<申込み> 締切: 令和4年11月30日(水)

※ 申込方法は、「講座の申し込みについて」をご覧ください。(次のページの右下参照)

# フリザーフードフラワー教室

ハーバリウムにも挑戦!

4回シリーズで、基礎・基本と季節のアレンジを楽しみます。小瓶に花を入れて専用オイルで浸すハーバリウムにも一度挑戦します。

お休みの際は講師が作ります。



ハーバリウムの作品例

<日時> ①令和4年10月4日(火)13:30~15:30

② // 10月18日(火)13:30~15:30

③ // 11月1日(火)13:30~15:30

④ // 11月15日(火)13:30~15:30

<会場> 琴海南部文化センター

2階会議室(琴海村松町)

<講師> フリザーフードフラワーインストラクター

松口安氏

<材料費> 6,000円(4回分)

※ ケース代(希望者)500円前後

<定員> 16名(最少催行人数8名)

<持参品> 新聞紙、はさみ、木工用ボンド、ピンセット、ごみ袋、作品用の袋

<申込み> 締切: 令和4年9月8日(火)

※ 申込方法は、「講座の申し込みについて」をご覧ください。(次のページの右下参照)



# おいしいコーヒーの淹れ方

コーヒーで世界旅行!

コーヒーの美味しい淹れ方はもちろん、焙煎度や産地による違いを堪能できます。ケーキも楽しみです。

コーヒーにまつわる色々なお話を聞きながら世界旅行の気分を!



<日時> ①令和4年9月29日(木)10:00~12:00

② // 10月27日(木)10:00~12:00

③ // 12月1日(木)10:00~12:00

<会場> 琴海南部文化センター 2階会議室

(琴海村松町)

<講師> 自家焙煎珈琲「パンプキン」

店主 辻啓悟氏

<材料費> 1,000円(ケーキ付)

<定員> 20名

<持参品> コーヒーカップ、スプーン、フォーク

<申込み> 締切: ①令和4年9月22日(木)

② // 10月20日(木)

③ // 11月24日(木)

※ 申込方法は、「講座の申し込みについて」をご覧ください。(次のページの右下参照)



<問い合わせ> 琴海文化センター

TEL: 095-885-2041

FAX: 095-885-2143

<お願い> マスク着用にてご来館ください。

E-Mail: [bun\\_kinkai@city.nagasaki.lg.jp](mailto:bun_kinkai@city.nagasaki.lg.jp)



# 楽しく介護予防運動 (シナプソロジー)

脳が喜び 笑顔いっぱい!

「2つのことを同時に行う」、「左右で違う動きをする」など、普段はあまり行わない動きで脳に刺激を与え、脳と身体の活性化を図る健康体操です。楽しくて介護予防に効果があります。



- <日時> ①令和4年 9月 8日(木)10:00~11:30  
 ② // 10月 13日(木)10:00~11:30  
 ③ // 11月 10日(木)10:00~11:30  
 ④ // 11月 21日(月)13:30~15:00  
 ⑤ // 12月 8日(木)10:00~11:30  
 ⑥令和5年 1月 12日(木)10:00~11:30  
 ⑦ // 2月 2日(木)10:00~11:30

連続でなくても  
OK。随時参加  
できます。

<会場> 琴海文化センター 2階会議室(長浦町)  
④のみ 琴海さざなみ会館(琴海形上町)

<講師> シナプソロジーインストラクター  
介護予防運動指導員  
エアロビクスインストラクター  
岩永 加世子 氏



<定員> なし  
<持参品> 動きやすい服装、タオル、水筒  
<申込み> 不要 ※ 当日、会場へお越しください。

# チューニングルーシー (心と身体のストレッチ)

ダイエットや美肌効果も!

身体のブレの調整(セルフチューニング)と独自の呼吸法とポーズ(ルーシーダットン)による健康体操です。身体のゆがみや血行を整えて心身の不調の改善を図ります。



- <日時> ①令和4年 9月 16日(金)10:00~11:30  
 ② // 10月 7日(金)10:00~11:30  
 ③ // 10月 21日(金)10:00~11:30  
 ④ // 11月 4日(金)10:00~11:30  
 ⑤ // 11月 18日(金)10:00~11:30  
 ⑥ // 12月 2日(金)10:00~11:30

連続でなくても  
OK。随時参加  
できます。

<会場> 琴海南部体育館(琴海村松町)  
<講師> 日本ルーシーダットン普及連盟  
インストラクター

JAPAN コアチューニング協会  
コアチューニングトレーナー  
高比良 順子 氏



<定員> なし  
<持参品> 動きやすい服装、タオル、水筒  
ヨガマット(又はバスタオル)  
<申込み> 不要 ※ 当日、会場へお越しください。

# のびのび親子遊び

親子で楽しく遊みましょう!

入園前のお子さんと保護者を対象とした「子育て応援講座」です。

保育士のリードで体操をしたり、手作りのおもちゃで遊んだりします。読み聞かせもあり、盛りだくさん内容となっています。

親同士で子育てに関する悩みなども共有しませんか。



<日時> 令和4年 10月 26日(水) 11:00~12:00

<会場> 琴海児童館 集会室・遊戯室(琴海村松町)

<講師> 長崎市子育てサポート課  
保育士

<対象> 入園前のお子さんと保護者  
※ 祖父母の参加も大歓迎です。

<定員> なし

<申込み> 不要  
※ 当日、会場へお越しください。



# 講座の申し込みについて

<申込みが必要な講座名>

- 筆ペン教室
- プリザーブドフラワー教室
- おいしいコーヒーの淹れ方
- 人権啓発研修会「生活の中にある歴史」

<申込方法>

- 最後のページの「受講申込書」をご覧になり、電話、FAX、E-Mail、入力フォームにてお願いします。
- はがきの場合は、「往復ハガキ」で申し込んでください。記載内容は、長崎市ホームページの「公民館講座チラシ」でご確認ください。

<申込期間、受講者決定>

- 8月1日(月)から申し込み可能です。締切日は各講座のチラシで確認してください。
- 先着順にて受け付けますが、8月31日(水)までに定員を超えた講座は「抽選」となります。
- 抽選結果を含め、8月中の申し込み者全員へ、受講決定のお知らせをいたします。
- 抽選は当館にて公正に行いますので、ご了承ください。

<問い合わせ> 琴海文化センター

TEL : 095-885-2041

FAX : 095-885-2143

<お願い> マスク着用にてご来館ください。

E-Mail : [bun\\_kinkai@city.nagasaki.lg.jp](mailto:bun_kinkai@city.nagasaki.lg.jp)



# さざなみ会館 講座

役に立つ講座、楽しい講座です。  
お待ちしております。

## 悪質商法に騙されないために

悪質手口へ適切に対処！

給付金詐欺、架空請求、悪質な訪問販売、スマホやパソコンへの不審メールなどによる被害は後を絶ちません。



特に高齢者は狙われています。消費生活を営む上での適切な判断と、被害の未然防止を図るための対処法を今一度、確認しましょう。

<日時> 令和4年9月20日(火)  
13:30~15:00

<講師> 長崎県消費生活センター

<持物> なし



## 楽しく脳外トレーニング

脳の若返りで健康増進！

「なぞなぞ」や「穴埋めクイズ」、「あるなしクイズ」など、いろいろな言葉遊びを楽しみながら脳を悩ませ、



脳の活性化を図ります。脳の若返りにとっても効果があります。

<日時> 令和4年10月20日(木)  
13:30~15:00

<講師> 脳トレインストラクター  
荒川秀基氏

<持物> なし



## 楽しく介護予防運動(シニアラジオ)

脳が喜び 笑顔いっぱい！

「2つのことを同時に行う」など、普段はあまり行わない動きで脳を刺激し、脳と身体の活性化を図る、介護予防に効果のある健康体操。



<日時> 令和4年11月21日(月)  
13:30~15:00

<講師> シニアラジオインストラクター  
介護予防運動指導員  
エアロビクスインストラクター

岩永加世子氏

<持物> タオル、水筒  
動きやすい服装



<会場> 琴海さざなみ会館(琴海形上町) <定員> なし <申込み> 不要 当日、会場へお越しください。

# 名作映画会

あの名作映画を  
大型スクリーンで鑑賞！



<第1回> 令和4年9月12日(月) 10:00~12:00

<作品> **ローマの休日**

1953年(118分)

<監督> ウィリアム・ワイラー

<出演> オードリー・ヘプバーン  
グレゴリー・ペック



<概説> イタリアのローマを表敬訪問した某国の王女と、ローマ市内に知り合った新聞記者との1日の恋を描いている。トレヴィの泉や真実の口などローマの名だたる観光スポットが登場する。

※「ローマの休日」(2022年6月12日(日)12:15 UTC)『ウィキペディア日本語版』  
<https://ja.wikipedia.org/wiki/ローマの休日>

<第2回> 令和4年11月14日(月) 10:00~12:00

<作品> **オズの魔法使い**

1939年(102分)

<監督> ヴィクター・フレミング

<出演> ジュディ・ガーランド  
<概説> カンザスの農場に住む



少女ドロシー・ゲイルは「虹の彼方のどこかに」よりよい場所があると夢見ている。彼女はトルネードに襲われて気を失った後、愛犬のトトや自分の家とともに魔法の国オズへ運ばれてしまう。

※「オズの魔法使い」(2022年6月8日(水)10:08 UTC)『ウィキペディア日本語版』  
<https://ja.wikipedia.org/wiki/オズの魔法使い>

<第3回> 令和4年12月12日(月) 10:00~12:00

<作品> **美女と野獣**

1946年(93分)

<監督> ジャン・コクトー

<出演> ジャン・マレー、ジョゼット・デイ  
<概説> 野獣の花園から薔薇を摘み、死刑にされるベルの父親を中心に展開する。父親を還すように頼むベルに野獣は恋をするが拒まれる。野獣はベルを家族に還すが、1週間以内に戻らなければ父親を殺すという試練を。



※「美女と野獣」(2022年4月4日(月)10:20 UTC)『ウィキペディア日本語版』  
[https://ja.wikipedia.org/wiki/美女と野獣\(1946年の映画\)](https://ja.wikipedia.org/wiki/美女と野獣(1946年の映画))

<第4回> 令和5年1月16日(月) 10:00~12:00

<作品> **カサブランカ**

1942年(102分)

<監督> マイケル・カーティス

<出演> ハンフリー・ボガード  
イングリッド・バーグマン



<概説> 親ドイツのヴィシー政権の支配下にあったフランス領モロッコのカサブランカを舞台に、かつて深く愛し合った末に別れた男女の思いがけない再会と愛の再燃を描いている。

※「カサブランカ」(2022年3月29日(火)07:42 UTC)『ウィキペディア日本語版』  
[https://ja.wikipedia.org/wiki/カサブランカ\(映画\)](https://ja.wikipedia.org/wiki/カサブランカ(映画))

<会場> 琴海文化センター 大ホール(長浦町) <定員> なし <申込み> 不要 当日、会場へお越しください。

<問い合わせ> 琴海文化センター

TEL : 095-885-2041

FAX : 095-885-2143

<お願い> マスク着用にてご来館ください。

E-Mail : [bun\\_kinkai@city.nagasaki.lg.jp](mailto:bun_kinkai@city.nagasaki.lg.jp)

# 琴海文化センター主催「秋の講座」 受講申込書

申し込みが必要な講座は、以下にてお申し込みください。

## ◆申込み方法（以下のいずれかをお願いします。）

① 電話 095-885-2041

② FAX 095-885-2143

※ FAXの場合は、この申込書をお使いください。

③ E-mail bun\_kinkai@city.nagasaki.lg.jp

※ この申込書と同様の内容をご記入ください。右上のQRコードから入ると記入項目がわかります。

④ 受講申し込み「入力フォーム」

※ フォームがあるので比較的簡単に入力できます。



E-mailは  
こちらから



入力フォームは  
こちらから

## ◆講座名と締切り日

希望講座 に○印を お付けく ださい。 (複数可)	( ) 筆ペン教室	締切り	11/1 (火)
	( ) 人権啓発研修会	締切り	11/30 (水)
	( ) プリザーブドフラワー教室	締切り	9/8 (金)
	( ) おいしいコーヒーの淹れ方 (9/29 木)	締切り	9/22 (木)
	( ) おいしいコーヒーの淹れ方 (10/27 木)	締切り	10/20 (木)
	( ) おいしいコーヒーの淹れ方 (12/1 木)	締切り	11/24 (木)

## ◆受講者

ふりがな 氏名		男・ 女	年 齢 (○印を)	40歳 未満	65歳 未満	65歳 以上
住 所	〒 —					
連絡先	電 話 番 号 ※ 昼間に連絡可能な番号をお願いします。					
	E-Mail または FAX 番号 ※ お持ちの方は必ずご記入ください。 ※ 受講決定や中止等の連絡を行います。					

長崎市琴海文化センター  
FAX番号 095-885-2143