



まなび

令和7年 9月

諫早市
中央公民館だより

No50 2025年8月20日発行

住所／諫早市東小路町8番5号 電話／0957（23）1160

受講生募集中

効果バツゲン！

大人のかんたん体操 筋トレ編

椅子などを使って、自宅でもできる簡単体操の方法を学びます。

9月25日(木) 13時30分～15時

- ・対 象／60歳以上
- ・定 員／20人
- ・持参品／水分補給の飲み物・タオル
- ・参加費／なし
- ・申込締切／9月18日（木）



※申込多数の場合は抽選となります。9月19日（金）の午後以降に
公民館へ確認（電話）してください。

問合せ／申込み

電話 23-1160

- 電話か公民館窓口でお申込みください。
- 申込みの際は、氏名／住所／年代／
電話番号※日中連絡のつく番号をお願いします。
- 定員のある講座は、申込み多数の場
合は抽選となります。
- 会場はすべて中央公民館です。
（一部、別会場あり）

《学びの生き生き大学》

第5回

登録者の皆様へ

「もしもガンになってしまったら？！」

9月4日(木) 13時30分～15時30分

会場／中央公民館 1階 講堂



※今年度の「学びの生き生き大学」の受講申し込み受付は
すでに終了していますが、新たに受講を希望される方は、
中央公民館窓口にお申し出ください。

10月の生き生きは、
「健康寿命は生活習慣から」

10月2日(木)

13時30分～15時30分

会場／中央公民館



おもちゃ病院



思い出の詰まったおもちゃを修理し、
使い方も指導します。

開催日／ 毎月 第2水曜日 10時～15時

第2土曜日 ”

第4土曜日 ”

参加費／無料（部品代負担有）

9月は、9／10（水）、27（土）の開催です。

自主学習グループ 「さざんか句会」さんの俳句



今月の句
苔 鎧ひ
涼しくたたす
四天王

中央公民館3階エレベーター横に展示しています。

自主学习グループ ボランティア・地域活動報告

中央公民館自主学习グループ40団体は、ボランティア活動に取り組んでいます。

葡萄の会

実施日／令和7年7月12日(土)
場 所／諫早駅 iisa 交流広場
内 容／「諫早大水害を語り継ぐ会」
での慰霊の歌の合唱

【感想】

昨年より諫早駅の交流広場にて行っています。大水害の事、防災の事など、もっともっと関心をもていただけたらと思います。駅で行くと旅行の方等にも立ち寄ってもらえてよかったと思います。

おつかれさまでした！

諫早大水害で亡くなられた方々に向けて、美しいハーモニーで慰霊の心を届けました。会場全体が、心温かい雰囲気になれ、歌の力でみんな元気になり、二度と大きな災害に見舞われないように祈りを捧げるとともに、人と人とのつながりを深める素晴らしい機会となったようです。



公 民 館 講 座 報 告

親子でふれてみよう！点字の世界

7月27日(日)、「親子でふれてみよう！点字の世界」を開催しました。当日は、まず、点字の歴史(いつ考案されたか)や点字の特徴などの説明がありました。そして、点字が6点で表されており、すべてかな文字、すべて横書き、すべて同じ大きさであること、書くときは右から左へ(凹面)、読むときは左から右へ(凸面)であることを学びました。また、意味が分かるように文節で区切る(1マス空ける)ことも大事であることを学びました。さらに、視覚障害をもつ高校生にも参加いただき、お話とともにピアノの弾き語りも披露していただきました。受講の皆さんの熱心に取り組む様子がたいへん微笑ましく、内容の濃い充実した講座となりました。



手と手で話そう！親子手話教室

8月2日(土)、「手と手で話そう！親子手話教室」を開催しました。まず、挨拶などの簡単な手話から始め、その後、具体的な名称の手話を紹介していただきながら手指の使い方を学びました。そして、手話による伝言ゲームなどを行い、和やかな雰囲気の中で講座が進行しました。手話は、手指の使い方(動かし方)が大切であることを学び、講師の先生の手指の動かし方を一生懸命に真似ながら学びを進めました。最後に、受講者各自が、自分の名前をどう手話で表現するかを学びました。受講者全員が、熱心に取り組む様子がたいへん微笑ましく、小学校低学年のこどもたちも興味を持って一生懸命に手指の動かしに取り組み、たいへん楽しい講座となりました。



障害のある方々への理解を深め、コミュニケーションツールを学ぶ貴重な機会となりました。