



令和8年度 長与町主催

# 講座・教室募集案内



長与町の社会教育施設・スポーツ施設で開催する主催講座・教室の受講生を募集します。

**申込期間** 4月1日(水)～4月15日(水)必着

**申込方法** 次の①～②のいずれかの方法により、申し込んでください。



①「長与町電子申請サービス」を使用した講座申込の受付を行います。(P5・6参照)  
インターネットで「令和8年度長与町主催講座」と検索し、  
ページ内の講座名リンクから申込フォームに進み、申し込んでください。  
または、左のQRから長与町ホームページにアクセスし、  
ページ内の講座名リンクから申込フォームに進み、申し込んでください。  
なお、結果通知は、メールにて行います。

② 該当施設の窓口へ**通常はがき**を添えて、申込書を使って申し込んでください。  
(裏表紙参照)

なお、結果通知は、はがきにて行います。

●電話・FAX・メールによる申込受付は行っておりません。

**対象者** 長与町内に住所を有する方、または、長与町内の事業所に勤務している方。

**備考**

- 申し込み多数の場合は抽選し、結果を全員に通知します。
- 申し込みが少ない場合は講座を行わないことがあります。
- 講座の詳しい内容は、各施設へ直接お尋ねください。
- 講座の内容や開催日時を変更する場合があります。
- 受講料は無料ですが、材料費など費用がかかる講座もあります。
- 実費がかかる講座を受講者の都合により欠席された際は、受講者に相当額をご負担いただきます。

No.	講座名	開催日時	回数	定員	講師名	ガイ	ド
1	押し花	第1・3(火) 13:30~16:00	10	8	進藤 敦子		押し花の作り方や仕上がった押し花を使ってかわいい小物やミニ額作品ができる講座です。(教材費18,000円程度/年)
2	お菓子作り	第3(水) 8・12月は休講 10:00~12:00	7	8	中村 靖		お菓子を楽しく作って、おいしく食べましょう。苺のパウンドケーキ、ハロウィンスイーツ、チョコレートのお菓子など予定。(材料費2,000円/回)
3	着付け	毎週(水) 14:00~16:00	8	6	野中あゆみ		女性限定です。ゼロから学ぶことができますので、着物を始めたい方、安心して参加下さい。(着物や小物等はそれぞれ500円/回で借用可)
4	素敵なビーズアクセサリー	毎週(水) 10:00~12:00	10	12	岩山かおり		チェコビーズやスワロフスキーを使ってピアス、プレスレット、ネックレスを作ります。(材料費1,000~3,000円/作品4作品予定)
5	椅子ボール体操	第2・4(木) 8・9月は休講 10:00~11:30	10	8	清水 志保		椅子に座って自分のペースで全身をストレッチします。ミニボールを使って楽しく筋力アップしましょう。(ボール300円ヨガマット持参)
6 NEW	ととのえるヨガ	毎週(金) 11:00~12:00	10	15	早田ちあき		自分の身体と向き合って、日常の姿勢や癖を見直しませんか。気持ちよく身体を伸ばしながら心身をバランスよく整える自己整体とも呼ばれる健康体操です。
自主講座		・タイ式ヨガ ・社交ダンス ・カラオケ ・太極拳 ・ダンスエクササイズ ・フラワーアレンジメント ・合唱 ・刺し子 ・要約筆記 ・押し花 ・書道 ・英会話 ・健康体操 ・卓球 ・地理歴史 ・ダンス					

※自主講座につきましては、現在新規加入者を募集していない講座もございますので、各施設へお問い合わせください。

No.	講座名	開催日時	回数	定員	講師名	ガイ	ド
1	親子クッキング	月2回隔週(土) 10:00~13:00	12	6組	天野その子		楽しく料理することで、食べることや料理への関心を高めます。長崎の郷土料理や旬を学びませんか。(材料費要実費)※小学生親子対象 持参品:エプロン、三角巾、手拭き
2	コーヒー教室	第2(日) 10:00~12:00	前期 3 後期 3	前期 10 後期 10	奈良崎博一		大切な人に淹れたい方、休日にゆっくり楽しみたい方へ。焙煎から抽出まで体験できコーヒーを身近に感じる教室です。初心者歓迎、少人数制で楽しいです。(材料費500円程度/回)前期は5~7月、後期は9~11月開催。 ※前期と後期と重複しての受講はできません。
3	楽しく元気に喜ぶ健康ヨガ	月2回隔週(土) 10:00~12:00	10	8	福田あゆみ		初めてヨガをされる方、体が硬い方、どなたでも参加OKです。楽しく過ごしましょう。心よりお待ちしております。 持参品:ヨガマット、タオル、飲み物
4 NEW	太極拳	第1・3(木) 13:00~15:00	10	10	水城 智子		太極拳の動きで全身を動かしながら健康に必要な呼吸・姿勢・筋力・美容etcと、全体のバランス力を高めて体の内側から整える体験をしてみませんか。
自主講座		・華道 ・空手 ・手芸 ・コーラス ・スポーツ教室 ・パン作り ・フィットネス ・フォークダンス ・フラダンス ・ヨガ ・囲碁 ・弦楽アンサンブル ・言語の取得 ・人形制作 ・太極拳 ・卓球					

※自主講座につきましては、現在新規加入者を募集していない講座もございますので、各施設へお問い合わせください。

## 長与北部地区多目的研修集会施設

〒851-2121

岡郷95-2

TEL 887-0392

No.	講座名	開催日時	回数	定員	講師名	ガイ ド
1 NEW	はじめての水引	第1・3(火) 10:00~12:00	8	8	一瀬ひろみ	一本の「水引」から広がる無限の世界。水引を結う、わくわくする時間を一緒に楽しみませんか?基礎から始める初心者向けの講座です。(要実費)
2 NEW	ベビーとママの体軸体操	第2・5(火) 13:30~15:30	8	10組	筒井 亮子	<親子講座>ママの体を整える体軸体操、ベビーセラピーや親子での運動を通し、軸の整った歪みのない体づくり、0~3歳児の運動能力基礎づくり講座です。(R4.4.2~R8.4.1生まれ対象)
3	焼きたてパン教室	第1・3(月) 10:00~13:00	10	8	高瀬木の実	菓子パン、総菜パンなどのパンを手作りしてみませんか。初心者対象の講座です。(材料費1,000円/回)
4	イージーフットネス	第2・4・5(月) 10:00~12:00	10	20	西田 宮	<女性限定>運動を始めてみたい方、ヒット曲に乗ってダンスエクササイズ! 筋トレやストレッチも取り入れ楽しくダイエットや体づくりしてみませんか。
5	なつかしの愛唱歌	第2・3(水) 13:30~15:30	10	24	指方 浩	みなさんと懐かしい歌や思い出の歌をたくさん歌って、一緒に楽しみましょう。楽譜本をお持ちでない方はご購入をおすすめしています。(要実費)
6	からだにやさしいアロマ教室	第3(金) 10:00~12:00	6	10	志田 華子	エッセンシャルオイルの効能を学んで生活に取り入れてみましょう。虫よけスプレー、化粧品など手作りで楽しめるようになります。(要実費)
7	長与の地理と歴史を学ぼう	第2・4(金) 10:00~12:00	10	20	久原 巻二	長与は地理も歴史も魅力がいっぱい!今年「歴史」を軸に長与のよさを探ります。野外活動(堂崎遺跡などは現地集合解散)も行います。
8	すこやかシニア教室(高齢者学級)	随時(月1回程度) 10:00~12:00	8	20	専門講師	唱歌、体操、認知症予防、筆文字、生活安全講座など専門講師による講話や実習など充実した時間を過ごしましょう。(要実費)
自主講座		・詩吟 ・絵画 ・唱歌 ・正食健康法 ・パッチワーク ・エコクラフト ・アロマ ・着物リフォーム ・太極拳 ・フラダンス ・ヨガ ・健康体操 ・卓球 ・多目サロン				

※自主講座につきましては、現在新規加入者を募集していない講座もございますので、各施設へお問い合わせください。

## 長与町公民館

〒851-2128

嬉里郷636

TEL 883-2854

No.	講座名	開催日時	回数	定員	講師名	ガイ ド
1	ヨガ入門	第1・3(水) 13:30~15:30	13	18	里内 直美	ゆっくり呼吸をして心も体もリラックスします。血行が良くなり自律神経も整えていき、本来持ち合わせている自然治癒力を高めましょう。
2	リズム体操	第1・3(金) 10:00~12:00	13	20	前原 節子	心も身体もリフレッシュ、リズム体操を生活の中に取り入れ、楽しく健康的な暮らしをしてみませんか?いつでも、どこでも、誰でもできる体操です。
3	いけばな	第2・4(金) 10:00~12:00	12	15	内田まゆみ	身近な花材と器を使って、自由花の表現テクニックや生け方の技法などの基本を身につけることができます。(花材費1,000円程度/回)
4	はじめてのレザークラフト	第2・4(金) 13:30~15:30	13	15	吉田 麻子	本革を使って小物づくりを楽しみましょう。初心者大歓迎。(教材費800円程度/回)
5 NEW	男性料理教室	第3(木) 10:00~12:00	10	12	中村 雅子	男性で料理に興味をおもちの方、ご家庭での調理に役立つノウハウを身につけてみませんか。(材料費800円程度/回)
6 NEW	コンディショニング&やさしいエアロビクス	第1・3(水) 10:00~12:00	13	20	土手 由美	身体を整えることによって、軽く動きやすい身体に変えていきます。リズムに合わせて身体を楽しく動かしていきます。自分のペースでできます。
7 NEW	健康マージャン	第2・4(水) 13:30~16:30	13	20	宮下 泰浩	みんなでコミュニケーションをとりながら、脳内活性でフレイル・認知症予防を目的とした健全なマージャンです。男女問わず、初心者大歓迎。
8	いきいきシニア教室(高齢者学級)	随時	8	30	専門講師	講話、実技、レクリエーションなどとおして、健康、福祉、生きがいなどについて、みんなと楽しく学びましょう。
自主講座		・編み物 ・生け花 ・英会話 ・着物着付 ・コーラス ・将棋 ・スペイン語 ・陶芸 ・二胡 ・俳句 ・パッチワーク ・ペン習字 ・料理 ・レザークラフト ・和裁 ・MMM健康体操 ・スポーツ吹矢 ・ダンベル体操 ・リズム体操				

※自主講座につきましては、現在新規加入者を募集していない講座もございますので、各施設へお問い合わせください。

No.	講座名	開催日時	回数	定員	講師名	ガイド
1	水彩画入門	第1・3(月) 13:30~15:30	12	20	池田玖美子	水彩画を描く経験が少ない方を対象に、水彩絵の具を使って静物や風景を楽しく描きます。(絵の具セット各自持参)
2	リラクゼーション 体操	第1・3(木) 10:00~12:00	10	15	太田 美鈴	身体をメンテナンスするようにその日の調子に合わせて無理せずに心身のリラックス・リフレッシュへと導く優しい体操です。
3	こけ玉づくり	第2(火) 10:00~12:00	8	10	長田 啓子 山野八重子	四季折々の植物を生かして、こけ玉を一緒に楽しく作ってみませんか。初心者の方、大歓迎です。(材料費1,800円/回)
4	合唱(初級)	第1・3(月) 10:00~12:00	12	20	尼崎 裕子 森 美春	楽譜を読むのが苦手な方でも合唱が初めての方でも大丈夫です。こどもの頃に歌った童謡や耳慣れた曲を楽しく歌いましょう。
5	型友禅	第2・4(木) 13:30~15:30	10	10	松尾 直美	絵が描けなくても型を使って染めるので、老若男女問わずどなたでも楽しめます。型染めの基礎を楽しく学びましょう。(材料費1,000円/回)
NEW 6	俳句入門	第3(金) 13:30~15:30	10	10	深野 敦子	四季折々の自然にふれて、俳句の基礎を学び、楽しく俳句を始めませんか。はじめての方を優先します。
7	楽生大学 (高齢者学級)	随時	8	20	専門講師	健康、生きがい、暮らしの知恵などを学びます。また、四館合同研修会などの研修会にも参加予定です。
NEW 8	【地域子ども教室】 子ども英会話教室 (低学年)	原則土曜日 10:00~11:00	10	10	吉田 千夏	歌やゲームを中心に英語と外国語の文化を楽しく学びましょう。簡単な会話もできるように、きれいな発音で会話ができるように楽しく学びましょう。
NEW 9	【地域子ども教室】 子ども英会話教室 (高学年)	原則土曜日 11:00~12:00	10	10		
自主講座		・ヨガ ・卓球 ・生花 ・コーラス ・囲碁 ・太極拳 ・民謡 ・ペン習字 ・水彩画 ・リフレッシュ体操 ・写真 ・フラダンス ・大正琴 ・俳句 ・エクササイズ				

※自主講座につきましては、現在新規加入者を募集していない講座もございますので、各施設へお問い合わせください。

No.	講座名	開催日時	回数	定員	講師名	ガイド
1	やさしい詩吟	第2・4(金) 10:00~12:00	12	10	宮本 精秀	一吟は百葉に勝る!漢詩・短歌に俳句、お腹から発声する詩吟は喉を鍛え脳を活性化させます。詩吟、始めてみませんか。
2	初心者の合唱	第2・4(水) 10:00~12:00	12	15	里中 広子 小西 博美	童謡や唱歌からポピュラーの曲まで、お腹から声を出して皆さんと一緒に歌って、ハーモニーを楽しみませんか。
3	珈琲教室	11月(木) 10:00~12:00	3	15	濱村 範彰	コーヒーの知識と淹れ方を学びませんか。一息入れたいときのコーヒーを、家庭でおいしく淹れて楽しみましょう。(材料費500円程度/回)
4	軽食料理教室	11~1月 第2(火) 10:00~12:00	3	12	池口久美子	豚まん、揚げドーナツ、カレーパンを、家庭で作って楽しみませんか。男性も大歓迎!(材料費1,000円程度/回)
NEW 5	笑いヨガ	第2・4(火) 10:00~12:00	12	15	岩本千恵子	笑いが健康維持につながります。ハッハッと笑うだけで生活習慣病を改善・予防します。「笑いヨガ」で楽しい人生を。
6	高齢者学級	随時 10:00~12:00	8	20	専門講師	講話や実技などをとおして、健康・安全、福祉、食育等に関して学び、生きがいづくりにつなげていきます。
7	【地域子ども教室】 長与ふるさと 体験クラブ	原則 月1回土曜日 10:00~12:00	前期 5 後期 6	10	専門講師	長与町の自然・歴史・文化・産業にふれ、体験を通して地域の魅力を発見しながら、ふるさとへの思いを高めます。 (対象)小学5・6年生・中学生・義務教育学校5~9年生 (前期)5月水生生物観察 6月カエル先生の生き物講座 7月平木場浮立体験 8月最先端技術の工場見学 9月長与の地理歴史講座 ※詳細は長与町HPで
自主講座		・書道 ・脳トレ ・コーラス ・合唱 ・リコーダー ・オカリナ ・詩吟 ・茶道 ・健康マージャン ・太極拳 ・健康体操 ・ヨガ ・ストレッチ ・卓球 ・バドミントン ・ソフトバレーボール ・バウンドテニス ・ピクニックボール ・ゲートボール ・グラウンドゴルフ				

※自主講座につきましては、現在新規加入者を募集していない講座もございますので、各施設へお問い合わせください。

No.	講座名	開催日時	回数	定員	講師名	ガイド
1	スロースローエアロビック	火曜日 10:00~12:00	10	20	園川 真紀	スロースローエアロビックとは、運動初心者の方でも気軽にできる簡単な運動です。スロースローなテンポで気分をあげて、脳フィットネスを高めてくれます。
2	初心者卓球	水曜日 10:00~12:00	10	15	浦川 末子	卓球初心者向けの講座です。ラケットの持ち方など、基礎から丁寧に教えます。卓球に興味のある方、ぜひご参加ください。
3	ズンバゴールド	木曜日 10:00~12:00	10	10	内野みゆき	ズンバとは、世界中の音楽に合わせて体を動かすダンスフィットネスです。ズンバゴールドは初心者でも気軽に参加できるコースです。
4 NEW	ピックルボール	①5~7月 金曜日 10:00~12:00 ②8~9月 金曜日 10:00~12:00	7	16	北嶋 宏子	ピックルボールは、近年人気が高まっているラケットスポーツです。パドルというラケットを使い、プラスチックのボールを打ち合い勝敗を競うスポーツですが、ボールスピードが出にくく、初心者でも手軽に楽しめるスポーツです。 ※①か②どちらかの受講になります



# 講座・教室申込方法

よくご覧の上お申込みください

## 「長与町電子申請サービス」での申し込み手順

①右記のQRを読み取り、長与町ホームページにアクセス。

または、インターネットで「令和8年度長与町主催講座」と検索し、ページ内の受講を希望する講座リンクを選択。



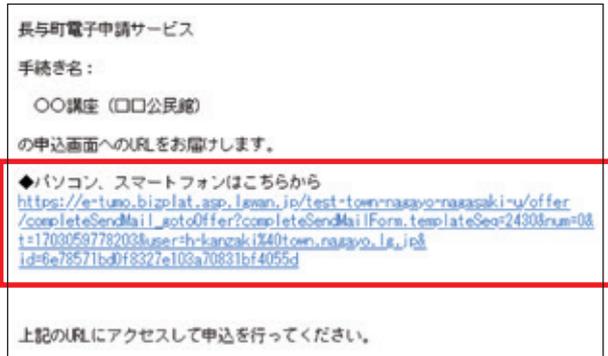
②「利用者登録せずに申し込む方はこちら」をクリック。

個人情報登録したくない等の理由で、利用者登録をせずに申し込むことができます。利用者登録をすると申し込みページで、氏名・住所などの入力を省略できます。

③説明と利用規約を読んで同意する。

④メールアドレスを二回入力し、「完了する」をクリック。メールが送信されます。※メールアドレス入力誤りにご注意ください。

⑤【連絡先アドレス確認メール】を開封し、メール内のURLから申込画面へ進む。申込画面が表示されます。



⑥必要事項を入力する。

⑦確認へ進む。  
 入力に不備がある場合、エラー表示され確認画面へ進むことができません。

申込確認

**まだ申込みは完了していません。** 申込確認画面(例)

※下記内容でよろしければ「申込済」ボタンを、修正する場合は「入力へ戻る」ボタンを押してください。

○○講座（□□公民館）

申請者	長与 ミツクン
氏名（ふりがな）	ながよ みつくん
性別	男性
年齢	(2023年4月1日時点) 8歳
郵便番号	851-2128
住所	長崎県西彼杵郡長与町津屋部659-1
勤務先	
電話番号	0958831111
この講座を今回受講したことがありますか？	0回
以下の項目を確認し、確認済チェックをつけてください。	確認しました。

< 入力へ戻る 申込済 >

⑧申込む。

⑨整理番号とパスワードが表示されます。整理番号とパスワードはメールで自動配信されます。メールを確認してください。  
 ※利用者登録せずに申込まれた場合「整理番号」と「パスワード」は、受付状況や申込内容の確認などを行う際に必要になります。

申込完了

○○講座（□□公民館）の手続きの申込を受けました。

**申込みが完了しました。**  
 下記の整理番号とパスワードを記載したメールを送信しました。

メールアドレスが誤っていたり、フィルタ等を設定されている場合、メールが届かない可能性があります。

整理番号	462883526757
パスワード	Zgn5QV4v5

整理番号とパスワードは、今後申込状況を確認する際に必要となる大切な番号です。特にパスワードは他人に知られないように保管してください。

なお、内容に不備がある場合は別途メール、または、お電話にてご連絡を差し上げる事があります。

## 窓口で申し込む際の手順と注意事項

1. 該当の施設の窓口へ、**通常はがき**を持ってお越しください。
  2. 下記または窓口にて備え付けの申込書に記入してください。(コピー可)
  3. 申込書に通常はがきを添えてご提出ください。  
はがきのあて名面には、ご自分の住所・氏名をご記入ください。  
裏面には、何も書かないでください。
- ※各施設の窓口での申し込み受付時間は、9時から22時までです。  
**※通常はがきは、1講座につき1枚必要です。**



### 【個人情報の利用目的】

ご記入いただいた個人情報は、講座受講者の抽選及び受講決定等の通知、講座運営に関する連絡及び各講座における受講者連絡網の作成、各講座の受講実績等の統計資料の作成等のために利用します。

### 【講座費用に関する注意事項】

- ・受講料は無料ですが、材料費など費用がかかる講座、各自で道具を準備していただく必要がある講座があります。
- ・実費がかかる講座を受講者の都合により欠席された際は、受講者に相当額をご負担いただきます。

※下記申込書はコピーしてお使いいただいて構いません。

..... 切り取り .....

## 令和8年度 講座・教室申込書

講座・教室名		施設名	
講座名		この講座を受講したことがありますか	有( )回・無
ふりがな			
氏名		年齢( )歳	男・女
住所	〒	勤務先(※町外にお住まいの方)	
電話番号	— —		
確認事項	上記、【個人情報の利用目的】と【講座費用に関する注意事項】を 確認いただき、確認された方は右欄にチェックをつけてください。 → <input type="checkbox"/> 確認しました		
*保護者の氏名		*( )学校( )年生	
*保護者同意確認	会場への送迎は保護者が責任を持って行います。 → <input type="checkbox"/> はい		
*【親子クッキング】、【地域子ども教室】(高田・上長与)の受講者のみ記入してください。			
*子の氏名		生年月日	男・女
		・ ・ 生	
*【ベビーとママの体軸体操】の受講希望者のみ記入してください。			

氏名欄のふりがなは必ず記入してください。

※通常はがきをご準備ください。