

中央公民館だより 2023 7月号

きらきら★21
 であい発見・いきがい創造を応援します

松浦市志佐町浦免 1483-1 ☎73-0711

志佐地区の人口推移

令和5年5月末日現在、()は前月比

◆人口:6,422(+12) ◆男性:3,119(+7)

◆世帯:2,977(+6) ◆女性:3,303(+5)

きらきら講座

～先月の公民館講座風景～

エコ・クラフトで作るバラのリース 3回講座の2,3回目です。エコ・クラフトをカットして花びらを作り、重ねてバラを作りました。出来上がった作品を並べてみると、バラの色がとてもキレイに映えていて、受講者の皆さんからも喜びの声をいただきました。



綺麗なバラが咲きました



健康づくり教室

スクエアステップ

今回2枚のマットを使用しました。順番が回るのが早く、いつもより何だか皆さん苦戦していましたが、お互いに教えあい、笑いもあり、和気あいあいと楽しみました。



リフレッシュコンディショニング



今回、コンディショニングの後にスクエアステップを取り入れました。身体をほぐした後に頭の体操を行うことで更に効果があった様な気がします。スクエアステップが初めての方もいましたが皆さん上手にできていました◎

ウォーキング

コース:戦没者慰霊碑～西山～庄野



第二木曜日が雨天だった為、翌週に延期しました。梅雨の晴れ間だったのか、お天気に恵まれ気持ちよく山道を歩くことができました。ウォーキングの前と後は軽いストレッチを行うといいですね。

一般講座

ブルーベリーを使ったスイーツ作り

- ・マフィン
- ・アイス
- ・ヨーグルトムース



大粒できれいなブルーベリー

ジャム、冷凍、生果実(佐世産産ブルーベリー「あいの実」)を使って3種類のスイーツを作りました★



松浦市立図書館情報

☎72-4677

★7月休館日★

★7月おはなし会★

3日(月) 10日(月) 2日(日) 11:00～
 13日(木) 18日(火) 9日(日) 11:00～
 24日(月) 27日(木) 16日(日) 11:00～
 31日(月)

23日(日) 16:00～

「こわいおはなし会」

縁日の後、おはなし会があります★

★7月上映会★

8日(土) 14:00～
 「おまえうまそうだな」(89分)

月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3	4	5	6	7 スクエアステップ	8	9
10	11	12 リフレッシュ・コンディショニング	13 公民館まつり 舞台発表の部	14	15	16
17 海の日	18 一般講座	19	20 きらきら講座 高齢者学級	21	22	23
24	25 地域子ども教室 高専出前授業	26	27 地域子ども教室 工作(低学年)	28 地域子ども教室 ヤクルト出前授業	29	30
31						

◆◆◆7月の主催講座案内◆◆◆

健康づくり教室

(申込みは**不要**です。)

【スクエアステップ】

日 時：7月7日(金) 9:30~11:30
場 所：きらきら21 研修室1・2
講 師：井手 ケイ子氏
持ってくる物：タオル、水筒

★次回→8月4日

【リフレッシュ・コンディショニング】

日 時：7月12日(水) 13:30~15:00
場 所：きらきら21 ホール1・2
講 師：今福公民館 國安副館長
持ってくる物：顔晴カード、バランスディスク
タオル、水筒

★次回→8月はお休みです。

【ウォーキング】

★7~9月は熱中症予防の為お休みです。

高齢者学級

【悪徳商法にご用心】

日 時：7月20日(木) 10:00~12:00
場 所：すこやか青プラザ4階
講 師：市民生活課(消費生活センター)

一般講座

【ホットケーキミックスを使ったパン作り &夏野菜のサラダ&スープ】

日 時：7月18日(火) 10:00~13:00
場 所：きらきら21 実習室
講 師：公民館 指導員
受講費用：600円程度
持ってくる物：エプロン、三角巾、タオル
定 員：12名程度

締め切り：7月14日(金)

高齢者学級

「高齢者世帯と火災防止」

講師：消防本部 消防課予防係 宮崎氏、富森氏



消火器の使い方や通報の仕方、自宅用火災報知器の設置についてなど教えていただきました。また、これから多くなる熱中症に関する注意喚起がありました。質疑応答では日ごろ気になっていたことをご答えいただき、とても参考になったようです。ありがとうございました！

松浦市民文化祭【作品展示】

高校・一般の部 出展者募集

【開催日】9月16日(土)~17日(日)
【場 所】松浦市文化会館
【出展資格】原則として、15歳以上で市内に在住または在学・通勤していること。
【出展内容】書・絵画・写真・俳句・短歌・手芸・工芸・生花など1人2点以内とし、自作のものに限る。
【申込期限】8月18日(金)
【申込方法】申込書に必要事項を記入の上、教育委員会生涯学習課及び福島・鷹島分室、各市立公民館に提出してください。(閉庁日を除く)
※申込書および開催要項は提出先に設置しています。
【問合せ先】生涯学習課社会教育係(内線 340)

きらきら講座

【毛糸で編む、青海波のサコッシュ】

※7、8月の2回講座となります。

日 時：①7月20日(木)13:30~15:30
②8月3日(木)13:30~15:30
場 所：きらきら21 研修室1・2
講 師：松永 恵子氏
用意する物：20番相当のレース糸(6~8玉)
5/0号かぎ針、はさみ
毛糸用とじ針、受講費用：150円
定 員：12名程度



締め切り：7月14日(金)

※見本は、中央公民館にあります。



志佐町庄野免の松永様より笹の葉のご提供をいただきました。

ありがとうございました☆
公民館と図書館共同で飾り付け、短冊は来館者様に書いてもらいました。皆さんのねがいごとが叶うといいですね☆ご協力ありがとうございました。

七夕飾り

講座の申し込みは、土日祝日を除く8:30~17:15までに中央公民館へお願いします。