

中央公民館だより



2023 10月号

きりぎり 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

～先月の公民館講座風景～

ニュースポーツ & ランチミーティング (モルック)

健康づくり 教室



モルックとは？

フィンランドの伝統的なゲームを元にしたスポーツです。簡単なルールで若者男女問わず楽しめます。



「まつうら出前講座」を利用して開催しました。スポーツ推進委員の方に教えてもらいながら、春チームと秋チームの2チームに分かれて対戦方式でモルックを行い、3対2で春チームが勝利！とても盛り上がりました。準備運動と整理運動に健康リズム体操を教えていただきました。皆さんすぐに覚えて、リズムに合わせて体を動かしていました。



★ランチミーティングを初開催！

公民館の講座のことや地域の取り組みや趣味のお話などを伺いながら、楽しいお食事会になりました。



松浦ふれあい加工クラブさんのちらし弁当

スクエアステップ



リフレッシュコンディショニング



志佐地区の人口推移

令和5年8月末日現在、()は前月比

◆人口:6,435(+10) ◆男性:3,125(+7)

◆世帯:2,992(+5) ◆女性:3,310(+3)

高齢者学級

「人生会議をしてみませんか？」
～自分らしく生きるために～

講師：長寿介護課 保健師 平田佑三郎 氏



少し前に「エンディングノート」という言葉をよく耳にするようになりました。松浦では「ありがとうノート」として配布されています。自分らしく最期まで過ごせるように、家族との対話を大切にしましょう。

講座で使用した映像はYouTubeでご覧いただけます。動画タイトル「モコちゃんに看取られる」で検索できます。

10月

14(土)日

15(日)日

まつり

中央公民館

令和5年度 作品展示の部

14日はボードゲームの体験コーナーもあります♪

【開場】

14日 9:00～18:00

15日 9:00～17:00

【展示会場】

きらきら21 2階ホール

松浦市立図書館情報

☎72-4677

★10月休館日★

2日(月) 10日(火)
12日(木) 16日(月)
23日(月) 26日(木)
30日(月)

★10月おはなし会★

1日(日) 11:00～
8日(日) 11:00～
15日(日) 11:00～
22日(日) 11:00～

★10月上映会★

7日(土)14:00～

「くまのがっこう

パティシエ・ジャッキーとおひさまのスイーツ」

「はたらく細胞 Vol. 4」(2本立て80分)

月	火	水	木	金	土	日
						1
2	3 きらきら講座	4	5	6 スクエアステップ	7	8
9 スポーツの日	10	11 リフレッシュコンディショニング	12 ウォーキング	13	14 中央公民館まつり (作品展示の部)	15
16	17	18	19 高齢者学級	20	21	22
23	24 一般講座	25	26	27	28	29
30	31					

◆◆◆10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：10月6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→11月10日**

【リフレッシュ・コンディショニング】

日 時：10月11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→11月8日**

【ウォーキング】

日 時：10月12日(木) 9:30~11:30
 集合場所：きらきら21 エントランス
 コース：運動公園~海のふるさと館~志佐川沿い
 持ってくる物：帽子、タオル、水筒
★次回→11月9日

★11月のウォーキングは公用車を利用して上志佐へ。
 ※事前申し込みが必要です。

高齢者学級

【交通安全教室(高齢者と交通安全)】

日 時：10月19日(木) 10:00~12:00
 場 所：すこやか青プラザ4階
 講 師：松浦警察署 交通課

一般講座

【ハロウィンパーティー】

日 時：10月24日(火) 10:00~13:00
 場 所：きらきら21 実習室
 講 師：公民館職員
 受講費用：700円
 持ってくる物：エプロン、三角巾、タオル
 定 員：10名 **締め切り：10月20日(金)**

かぼちゃを使ったお料理やハロウィンっぽいお料理を
 作ってみんなでレッツパーティータイム★

きらきら講座

【ハロウィンのガーランドづくり】



※2回講座の2回目です。

日 時：②10月3日(火) 13:30~15:30
 場 所：きらきら21 研修室1・2
 講 師：御厨公民館 辻副館長

9月からの講座のため申込みは締め切っています。

~先月の公民館講座風景~



一般講座

8月

夏の暑さを乗り切ろう！ クッキング&講話

講師：松浦市食生活改善推進協議会



- ・しらすと枝豆の混ぜご飯
- ・わかめと春雨の酢の物
- ・冷しゃぶ ・お吸い物
- ・七夕ゼリー 計5品



8月はすこやか青プラザで開催しました。
 彩り豊かな目でも楽しめるお料理ができました。
 講話では夏バテ防止についてお話を伺いました。
 食改の皆さん、ありがとうございました！

9月

秋の味覚のクッキング



- ・こぼろと舞茸、
鮭の炊き込みご飯
- ・卵巾着入りみそ汁
- ・梨のシナモン
コンポートフラン

9月は秋の味覚のクッキングということで「きのこ」「鮭」「梨」
 などを使って3品を作りました。今回、初めて参加される方も
 いましたが「楽しかったです。」と感想をいただきました◎また、
 機会があればぜひご参加ください。お待ちしております！



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。