

# 中央公民館だより 2023 12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

～先月の公民館講座風景～

志佐地区の人口推移

令和 5年 10月 末日現在、( )は前月比

◆人口:6,428(-7) ◆男性:3,128(+2)

◆世帯:3,002(+6) ◆女性:3,300(-9)

健康づくり、教室

ウォーキング

コース:龍王の滝～笛吹ダム

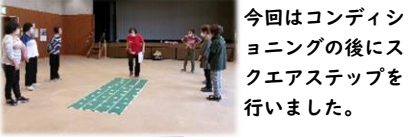


『上志佐を歩こう!』  
11月上旬の秋晴れの日に開催しました。紅葉にはまだ早かったのが少し残念でしたが、ツーリングに来た人を見て「バイクに昔乗ったとよ～」と思い出話に花が咲き、あっという間にゴール地点!楽しいウォーキングになった様です。

リフレッシュコンディショニング



右足を整えた後、左右比較すると右足の方が伸びています!



今回はコンディショニングの後にスクエアステップを行いました。



休憩時には楽しくおしゃべり!

高齢者学級

「ながさき県民大学連携講座」

いきいききらり (明るく生きる)

講師:星鹿町浄土寺 副住職 香林 亮運 氏

講話テーマ「言葉のチカラ」

言葉は心を突き動かす原動力となる。

今年の大きな出来事や、流行語になった言葉についてなどお話を聞くことができました。ポジティブな温かい言葉を発するように心掛けてみましょう。



一般講座

★ローストビーフ丼、スープ、デザート★



ローストビーフ丼はちょっと本格的なソースを作りました。さつまいものポタージュ、ドームケーキも美味しかったです。ケーキは簡単に作れるのでお家でも作ってみてくださいね♪

きらきら講座 干支『辰』の置物

講師:清水 俱子 氏

11月と12月の講座になります。来年の干支「辰」の置物を作ります。完成が楽しみです◎



月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
				スクエアステップ		
4	5	6	7	8	9	10
	きらきら講座					
11	12	13	14	15	16	17
		リフレッシュコンディショニング	ウォーキング			
18	19	20	21	22	23	24
	一般講座		高齢者学級			
25	26	27	28	29	30	31
クリスマス会				休館日(12/29~1/3)		

松浦市立図書館情報

☎72-4677

★12月休館日★

4日(月) 11日(月)  
14日(木) 18日(月)  
25日(月)

●年末年始休館日  
12月27日(水)~  
1月4日(木)

★12月上映会★

9日(土)14:00~  
「すみっコぐらし とびだす絵本とひみつのコ」  
(66分)

★12月おはなし会★

3日(日) 11:00~  
10日(日) 11:00~  
17日(日) 11:00~

おはなしの会 ポケット  
クリスマス  
おはなし会  
24日(日) 10:30~  
(会場 ホール)

# ◆◆◆12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：12月1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→1月12日

### 【リフレッシュ・コンディショニング】

日 時：12月13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→1月10日

### 【ウォーキング】

日 時：12月14日(木) 9:30~11:30  
集合場所：きらきら21 エントランス  
コース：志佐川周辺  
持ってくる物：帽子、タオル、水筒

★次回→1月11日

## 一般講座



### 【味噌づくり】

日 時：12月19日(火) 10:00~13:00  
場 所：きらきら21 実習室  
講 師：志佐町婦人会 榎元 あや子 氏  
受講費用：600円(約1kg)  
持ってくる物：エプロン、三角巾、タオル  
定 員：10名

締め切り：12月14日(木)

## 高齢者学級



### 【高齢者の健康づくりについて】

日 時：12月21日(木) 10:00~12:00  
場 所：すこやか青プラザ4階  
講 師：健康ほけん課 保健師



## きらきら講座

### 【干支『辰』の置物】※11月からの講座です。

日 時：②12月5日(火) 13:30~15:30  
場 所：きらきら21 研修室1・2  
講 師：清水 俱子 氏  
持ってくる物：裁縫道具、はさみ、ピンセット  
綿、1回目講座で作ったもの

11月からの講座の為、締め切っています。

### 【書初め】(色紙に干支の絵を描きます)

日 時：1月5日(金) 10:00~12:00  
場 所：きらきら21 研修室1・2  
講 師：公民館職員  
アドバイザー：生涯学習課長 中野 正和 氏  
持ってくる物：筆ペン 受講費用：200円  
定 員：10名ほど※子供から大人までOK!

締め切り：12月28日(木)



書初めは令和6年の  
目標や好きなことなどを  
考えてきてください☆

★見本は中央公民館にあります。

中央公民館主催

# クリスマス会



オカリナ演奏やクリスマスのお話の朗読、カラオケやまつら音楽  
隊さんによる演奏、志佐保育園園児による舞台発表などを予定し  
ています。ぜひ、いらしてくださいね♪

日 時：12月25日(月)  
開会10:00 閉会12:30  
場 所：きらきら21 ホール

★クリスマス会に関する  
お問い合わせは中央公民館  
☎73-0711 まで。

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。