

中央公民館だより 2024 1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11月末日現在、()は前月比

◆人口:6,418(-10) ◆男性:3,123(-5)

◆世帯:2,998(-4) ◆女性:3,295(-5)

～先月の公民館講座風景～

干支『辰』の置物

講師:清水 俱子 氏

きらきら講座



謹んで新春のお慶びを
申し上げます

皆様には、日頃より公民館活動に温かいご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

本年も公民館が地域の皆様の学びの場、集いの場となるよう職員一同努力してまいります。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

中央公民館職員一同



健康づくり教室

スクエアステップは毎月第1金曜日、リフレッシュコンディショニングは毎月第2水曜日、ウォーキングは毎月第2木曜日に開催しています。(月によって変わる場合があります。)

スクエアステップ

リフレッシュコンディショニング



寒くなるとどうしても背中が丸くなりがちです。姿勢を正すことを心がけましょう!

ウォーキング

コース:志佐川周辺～MR 松浦駅周辺

まだ寒さが厳しくなる前だったので志佐川周辺の自然を満喫しながら歩くことができました。雨予報でしたが晴女(男)さんでしたね◎ギリギリ持ち堪えました。



一般講座

味噌づくり

講師:梶元 あや子 氏
(志佐町婦人会)



味噌づくりは人気のある講座のひとつです。下準備の豆の炊き上げた匂いや米麹の匂いがとても良く、皆さん作るのを待ちきれない様子でした。

力を入れてこねていくと、段々と味噌っぽくなって、最後はきれいにまとまりました。これから3カ月ほど発酵させます。大豆の煮汁を使って豚汁を作っていました。とても美味しかったです。



松浦市立図書館情報

☎72-4677

★1月休館日★

★1月おはなし会★

1～4日(月～木)
9日(火) 11日(木)
15日(月) 22日(月)
25日(木) 29日(月)

7日(日) 11:00～
14日(日) 11:00～
21日(日) 11:00～
28日(日) 11:00～

★1月上映会★

6日(土)14:00～

「アルプスの少女ハイジ」(91分)



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

◆◆◆ 1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：1月12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→2月2日

【リフレッシュ・コンディショニング】

日時：1月10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→2月14日

【ウォーキング】

日時：1月11日(木) 9:30~11:30
集合場所：きらきら21 エントランス
コース：松浦警察署方面~西山~浄水場(予定)
持ってくる物：帽子、タオル、水筒

★次回→2月8日

きらきら講座

【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

※12月末日で締め切っています。

2月のきらきら講座は・・・【押し花】

日時：2月22日(木) 13:30~15:30
場所：きらきら21 研修室3
講師：川畑 幸子 氏
持ってくる物：はさみ(先が細い物が良い)、
定規、カッター、タオル
(日本タオルやガーゼタオル、ハンカチ)

受講費用：700円

定員：5名限定 ※材料に限りがある為

※2月に入ってからの申込みとなります。

高齢者学級

【ながさき県民大学連携講座】

いきいききらり(民謡と新春のつどい)

日時：1月18日(木) 10:00~12:00
場所：すこやか青プラザ4階
講師：吉浦 三貴子 氏

※どなたでも観覧OKです♪歌や踊りが好きな方はぜひ、いらしてください。

一般講座

【ウィークエンド・シトロン】

(レモンを使ったスイーツ)

日時：1月23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：1月19日(金)**

～先月の公民館講座風景～

高齢者学級

「フレイル予防で健康長寿をめざしましょう。」

講師：健康ほけん課 管理栄養士 末永 有貴 氏



年齢を重ねることで人は体のはたらきが弱くなっていきます。このような状態を「フレイル」といいます。この状態を放置したまま生活していると「要介護」の状態になる可能性があるため、そうならないように栄養バランスを考え免疫力を高めるための食事を心がけることで低栄養の予防に努めましょう。

芸術の秋チャレンジ! 木を描こう★



皆さん思い思いに描いてもらった木はエレベーター前に掲示しています。ぜひ一度ご覧ください。

合計【117本】の木

ありがとうございました!

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。