

# 中央公民館だより 2024.3月号

きりぎりす 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6年1月末日現在、( )は前月比

◆人口:6,410(-5) ◆男性:3,115(-4)

◆世帯:2,986(-6) ◆女性:3,295(-1)

きらきら講座

## 押し花

講師：川畑 幸子 氏

かわいらしいお雛様の押し花ができました☆綺麗なお花がいっぱいで「全部使いたい!」という気持ちを抑えるのが大変でした。



高齢者学級

## 「はじめましょう介護予防」

講師：長寿介護課 保健師 永田 真紀氏



松浦市の高齢化は進んでいますが、介護認定率は年々減少しているそうです。これは100歳体操などで日頃から自主的に体を動かしているおかげではないでしょうか😊後半は日常の動きを取り入れた健康体操を、体のどこに力を入れると効果があるのかなどを教えてもらいながら行いました。

一般講座

## 寿司ケーキとお吸い物、チョコのデザート

受講いただきありがとうございました。

寿司ケーキはすし飯が丁度良い風味で大成功！3色寿司ケーキは桃の節句に合わせてかわいらしい出来栄です。お吸い物はめんつゆで作る簡単な時短レシピ。チョコのデザートはSNSで流行っていたチョコレートパークとレンジで簡単にできるフォンダンショコラを作りました。今回のレシピを自宅で作る際は色々なアレンジを楽しみながら作ってみるのも良いのではないのでしょうか♪



\*寿司ケーキ 豪華な盛り付けです★

\*チョコレートパーク

健康づくり教室



【ウォーキング】天候があまり良くなかったため、ウォーキングを早めに切り上げ、中央公民館と隣接しているURACCOさんで開催されたオカリナ演奏会を鑑賞させていただきました♪

【スクエアステップ】

【リフレッシュ・コンディショニング】



## 松浦市立図書館情報

☎72-4677

★3月休館日★

★3月おはなし会★

4日(月) 11日(月)  
14日(木) 18日(月)  
25日(月) 28日(木)

3日(日) 11:00~  
10日(日) 11:00~  
17日(日) 11:00~  
24日(日) 11:00~

★3月上映会★

23 日(土)14:00~



「恐竜超世界 IN JAPAN」(72分)

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
	ウォーキング	リフレッシュ コンディショニング				
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20 春分の日	21	22	23	24
きらきら講座	一般講座		高齢者学級			
25	26	27	28	29	30	31

# ◆◆◆ 3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：3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  
持参品：タオル、水筒

★次回→4月12日

### 【リフレッシュ・コンディショニング】

※年度末体力測定も行います！  
動きやすい服装、靴で参加してください。

日時：3月6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→4月10日

### 【ウォーキング】※3月は**要申込み**

～調川・中央公民館合同講座～  
松浦鉄道で行くin佐々「桜つつみ遊歩道」



日時：3月5日(火) 小雨決行

コース：調川・松浦駅～佐々駅～桜つつみ遊歩道  
～昼食～佐々散策～佐々駅～松浦・調川駅  
参加費：MR 運賃、お弁当代 2,800円

※2月末で締め切っています。

集合場所にご注意ください！

中央公民館は、  
**きらきら21 玄関に8:50 集合**です。

## 一般講座

### 【季節のタルト】

日時：3月19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：800円ほど  
持ってくる物：エプロン、三角巾、タオル  
定員：12名ほど

締め切り：3月15日(金)

## 高齢者学級

### 【悪徳商法にご用心】

日時：3月21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  
講座終了後、令和5年度閉講式を行います。

## きらきら講座

### 【ハスワーク®】

日時：3月18日(月) 13:30~15:30  
場所：きらきら21 研修室1・2  
講師：松尾 英絵 氏  
持ってくる物：持ち帰り用袋(マチが広い物)  
受講費用：900円  
定員：15人ほど

締め切り：3月8日(金)

### ◆ハスワークとは？

韓国のお寺で祈祷された「ハス紙」を使ったハスの花づくりです。誰でもできますよ☺  
春のお彼岸の時期にちょうど良いのではないのでしょうか。  
ぜひご参加ください。 ★見本は、中央公民館にあります。



ライトが  
点灯します。

\*お知らせ&ご挨拶\*

4月の主催講座「一般講座」「きらきら講座」「高齢者学級」は、誠に勝手ではございますが、休講とさせていただきます。

来年度も地域の皆様に楽しんでいただけるような講座を開催していきたいと思っておりますので、公民館だよりや公民館掲示板をぜひチェックしていただけたらと思います。

皆様のご参加お待ちしております☺

中央公民館 指導員・立石



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。