

中央公民館だより 2024.5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3月末日現在、()は前月比

◆人口:6,315(-90) ◆男性:3,059(-55)

◆世帯:2,969(-21) ◆女性:3,256(-35)

健康づくり
教室



【ウォーキング】4月はウォーキングを2回行いました。4/11 突然の雨に、運動公園のベンチで雨宿りしました。お互いに近況報告をしながら、自分たちのペースでウォーキングを楽しみました。4/18 ツツジの花が綺麗に咲いていました。快晴で気持ち良かったです。ウォーキングの後のランチミーティングでは食事を楽しみながら皆さんから公民館へのご意見などを伺うことができました。

【スクエアステップ】今回、初参加の方や久しぶりの方がいたのでいつもより少し簡単なステップで行いましたが、何だか逆に難しい?!笑いの絶えない楽しい講座となりました◎



【リフレッシュ・コンディショニング】
新年度になり、顔晴りカードも新しくなりました。『筋肉が変わると人生が変わる』セルフコンディショニングを頑張って元気に過ごしましょう!

真夏の健康づくり!

チューオーピック!

2024年7、8、9月開催

エントリー期間

5月13日～6月14日

参加費:無料

◎中央公民館に置いてあるエントリーシートに必要事項を記入して、事務室へ提出してください。

開催種目

- ・3B体操 ・ゆる体操 ・健康体操 ・百歳体操
- ・フラダンス ・ピラティス ・ヨガ ・太極拳
- ・スクエアステップ ・ニュースポーツ
- ・リフレッシュ・コンディショニング

※種目は変更になる可能性があります。

オリンピックイヤーにあやかり、中央公民館では主催講座「健康づくり教室」の特別版を開催することになりました!

中央公民館利用者団体様にご協力をいただき、3カ月に渡って色々な種目を体験できる「チューオーピック」を開催いたします!この機会にちょっと気になっていた、日頃経験することのない種目にチャレンジしてみませんか?ひとりりは心細い...という方も、公民館職員と一緒に体験しますのでご安心ください。皆様のチャレンジお待ちしております!

松浦市立図書館情報

☎72-4677

★5月休館日★

7日(月) 9日(木)
13日(月) 20日(月)
27日(月) 30日(木)

★5月おはなし会★

5日(日) 11:00～
12日(日) 11:00～
19日(日) 11:00～
26日(日) 11:00～

★5月としょかんシネマ★

5/4 日(土)

G.W.
豪華2本立て!!

10:30～「かがみの孤城」原作/辻村深月
(第46回日本アカデミー賞優秀アニメーション作品賞)

14:00～「シチリアを征服したクマ王国の物語」
原作/ディーノ・ブツァーティ
(第8回新千歳空港国際アニメーション映画祭長編部門グランプリ)

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

◇◆◇5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:5月10日(金)9:30~11:30
場 所:きらきら21 研修室1・2
講 師:スポーツ推進委員 井手 ケイ子 氏
持 参 品:タオル、水筒

★次回→6月7日

【リフレッシュ・コンディショニング】

日 時:5月8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 國安智子副館長
持 参 品:タオル、水筒、バランスディスク、顔晴カード

★次回→6月12日

【ウォーキング】

「福ちゃん農園」じゃがいも拾い体験

開催日:5月9日(木)雨天中止
9:00 出発 13:00 帰着予定

集合場所:きらきら21 エントランス
コース:in 今福町「じゃがいも拾い体験」
参加費:500円(じゃがいも1kg持ち帰り)
持 参 品:じゃがいも持ち帰り用袋、
タオル、水筒、軍手

★歩きやすく汚れていい服装、靴、帽子を着用してご参加ください。

ご協力:福ちゃん農園 代表 福浦 民也 氏



※4月末で締め切っています。

★次回→6月13日



一般講座

【パスタ&シュークリーム】

日 時:5月21日(火)10:00~13:00
場 所:きらきら21 実習室
講 師:公民館職員
持 参 品:エプロン、三角巾、タオル、水筒
参加費:800円ほど
定 員:12人ほど

締め切り:5月17日(金)



高齢者学級



【災害への備えと避難】

日 時:5月16日(木)10:00~12:00
場 所:すこやか青プラザ4階
講 師:松浦市役所 防災課

講座の前に令和6年度開講式と年間計画報告を行います。

きらきら講座

【パッチワークキルトの ポディーバッグ】



※3回講座です。

※見本は中央公民館にあります。

日 時:①5月14日(火)13:30~15:30
②5月28日(火)13:30~15:30
③6月4日(火)13:30~15:30

場 所:きらきら21 研修室1・2
講 師:福島公民館 濱本幸子副館長
持 参 品:★用具、材料のメモをお渡しします。

申し込み後、必ず事務室へお立ち寄りください。

定 員:10人ほど

締め切り:5月10日(金)

6月 一般講座

ご注意ください!!


※準備の都合上、申込み締め切りが5月末となっております。申込み開始5月13日(月)~

【IHを使った簡単クッキング&講話】

日 時:6月11日(火)10:00~13:00
場 所:松浦市保健センター
(すこやか青プラザ3階調理実習室)
講 師:九州電力ホームアドバイザー
持 参 品:エプロン、三角巾、タオル、水筒
持ち帰り用袋
定 員:8人(定員になり次第締め切ります)

締め切り:5月31日(金)

6月の講座で作るお料理はランチボックスに入れてお持ち帰りいただきます☆

各講座の内容(申込み期間や締め切りなど)をご確認いただき、お申し込みください。不明な点はお気軽にお問い合わせください。

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。