

# 中央公民館だより

# 2024 6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

健康づくり  
教室

今福公民館合同「ウォーキング」in 今福町

「福ちゃん農園」じゃがいも拾い体験



代表 福浦民也氏



5月当日気持ちがいいほどの快晴となりました！今福公民館と合同で今福町にある「福ちゃん農園」さんに、じゃがいも拾い体験に行ってきました。今福公民館から農園までの往復をウォーキングしたのですが、海や空がとてもキレイで景色を楽しみながら歩くことができました。福ちゃん農園さんのじゃがいもは松浦のふるさと納税品にもなっていて、とても評判が良いじゃがいもです。品種は馬鈴薯「デジマ」で、この時期は新じゃがいもなので調理方法はシンプルに素揚げやポテサラがおすすめとのこと。体験後に、1kg持ち帰ることができます。(体験料金が必要)後日、参加された方から「じゃがいも美味しかったよ〜！」とお声をいただきました。ご参加ありがとうございました！



【スクエアステップ】新規参加者も一緒に和気あいあいと楽しみながら行っています。

【リフレッシュ・コンディショニング】バランスディスクを使った筋カトレニングを後半に行いました。



皆さんしっかり足が上がっています◎

高齢者  
学級

「災害への備えと避難」

講師：防災課 山内 敦志 氏、岩佐係長



初めに開講式・年間計画報告を行い、今年度！回目の高齢者学級を開催しました。日ごろの防災対策について、自分の身の安全を守るために一人ひとりが取り組む「自助」のポイントを紹介していただきました。質疑応答では、皆さんたくさん質問をなされていました。関心を持って受講されていたようです。

一般講座 **パスタ&シュークリーム**



2種類のパスタとシュークリームを作りました♪



キレイに焼けました◎

きらきら  
講座

パッチワークキルトのポティーバッグ

5、6月の3回講座です。できあがりを楽しみます。講座の様子は7月号に掲載します。

松浦市立図書館情報

☎72-4677



月	火	水	木	金	土	日
					1	2
★6/27(木)中央公民館まつり(舞台発表の部) ご来場お待ちしております！						
3	4	5	6	7	8	9
	きらきら講座			スクエアステップ		
10	11	12	13	14	15	16
	一般講座	リフレッシュ コンディショニング	ウォーキング			
17	18	19	20	21	22	23
			高齢者学級			
24	25	26	27	28	29	30
			★ 中央公民館 まつり			

★6月休館日★

3日(月) 10日(月)  
13日(木) 17日(月)  
24日(月) 27日(木)

★6月おはなし会★

2日(日) 11:00~  
9日(日) 11:00~  
16日(日) 11:00~  
23日(日) 11:00~

★6月としょかんシネマ★

6/8 日(土) 14:00~

「はらぺこあおむし」 「はたらく細胞」  
(33分) (46分)



# ◆◆◆6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:6月7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→7月5日

### 【リフレッシュ・コンディショニング】

日時:6月12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→7月10日

### 【ウォーキング】

日時:6月13日(木)9:30~11:30  
集合場所:きらきら21 エントランス  
コース:志佐町内  
持参品:タオル、水筒

※7月~9月は熱中症予防対策のため、ウォーキングはお休みです。

## 一般講座

### 【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

※5月末日で締め切っています。

★7月は健康ほけん課より保健師さんを講師に迎えて料理教室を予定しています。お楽しみに!



## 高齢者学級



### 【高齢者世帯と火災防止】

日時:6月20日(木)10:00~12:00  
場所:すこやか青プラザ4階  
講師:消防本部 消防課予防係

## きらきら講座

### 【パッチワークキルトのボディバッグ】

※3回講座の3回目です。

日時: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

※5月からの講座のため締め切っています。

## 7月



★色に意味があります★

※見本は中央公民館にあります。

### 【だるまの編みぐるみ】※2回講座です。

日時:①7月2日(火)13:30~15:30  
②7月16日(火)13:30~15:30  
場所:きらきら21 研修室1・2  
講師:手芸楽しく編む会 会員  
持参品:★用具、材料のメモをお渡しします。

申込み後、必ず事務室へお立ち寄りください。

参加費:100円 定員:10人

ご注意ください!! 締め切り:6月21日(金)

※申込み締め切りが6月となっております。

申込み開始6月3日(月)~

真夏の健康づくり! \*7、8、9月開催\*

# チューオーピック! 参加者募集中

申込み締切:6月14日 参加費:無料  
◎詳細は中央公民館までお問い合わせください。



## 心と脳に元気を届ける 健康お笑いライブ



「楽しく笑って健康に!」

【開催日】7月8日(月)10:00~12:00  
【会場】きらきら21 2階ホール  
【参加費】無料  
【持参品】スポーツタオル、水分補給用水筒  
★講演中にイスに座ったまま体操を行います。  
動きやすい服装、靴でご参加ください。

申込み締切:6月14日 定員:50人

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。