

志佐地区の人口推移  
令和6年8月末日現在、  
( )は前月比

- ◆人口: 6,328(+5)
- ◆男性: 3,068(+4)
- ◆女性: 3,260(+1)
- ◆世帯: 2,975(±0)

文化をみんなに  
ながさきピース文化祭2025  
第40回国民文化祭、第25回全国障害者芸術文化祭  
会期 7年9月14日(日)→11月30日(日)

**健康づくり教室**  
リフレッシュ・コンディショニング スクエアステップ



### 真夏の健康づくり！2024 チューオーピック開幕！



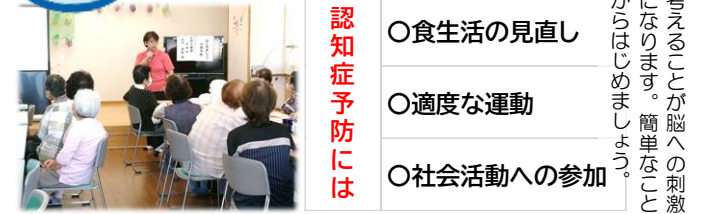
7月に開幕して約3カ月に渡り実施しました。エントリー数はのべ117人！参加者はもちろんのご協力いただいた団体及び講師の皆様のおかげで無事に閉幕しました。今回、各種団体を体験させていただきましたが、どの団体もそれぞれの活動を楽しみにされていて笑顔が絶えず、健康維持に前向きな方が多いと感じました。快く体験を受け入れていただき感謝申し上げます。10月に入りウォーキングも再開予定です。今後も健康づくり教室へのご参加お待ちしております！

**一般講座** **野菜** の働きについて **クッキング&講話**

講師：食生活改善推進協議会松浦支部

「なぜ野菜を食べる必要があるの？」  
野菜には体内で作りにくい栄養素、ビタミンやミネラル、食物繊維が含まれています。今回のレシピではたくさんの野菜を摂ることができました。普段の食事でたくさんの野菜を摂れていないことを改めて実感しました。美味しく野菜を摂りましょう！

**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



- 認知症予防には
- 食生活の見直し
  - 適度な運動
  - 社会活動への参加
- 考えることが脳への刺激になります。簡単なことから始めましょう。

松浦市の人口推移や要介護認定者数、高齢化率や介護認定率などデータに基づいた現状を皆さん聞きながら熱心に聞かれました。後半は市内の病院のリハビリの先生方と一緒に考案された「まつうらよかどこ体操～すみよか編～」で身体を動かし、楽しく介護予防について学ぶことができました。

**きらきら講座** **お月見のリース**  
講師：御厨公民館 辻副館長



フェルトで小物を縫い、台座に貼り付けました。可愛らしいリースができあがりました。同じものを作ってもみんな個性が出ています。手芸っておもしろいですね！

★この作品も中央公民館まつり（作品展示の部）で展示します。ぜひご覧ください。

**松浦市立図書館情報**  
☎72-4677

月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

中央公民館まつり 作品展示の部

16: リフレッシュコンディショニング  
17: ウォーキング スクエアステップ  
22: 一般講座  
17: きらきら講座 高齢者学級

★10月休館日★  
7日(月) 10日(木)  
15日(火) 21日(月)  
28日(月) 31日(木)

★10月おはなし会★  
6日(日) 11:00～  
13日(日) 11:00～  
20日(日) 11:00～  
27日(日) 11:00～

★10月としょかんシネマ★  
10/12 日(土) 14:00～  
「若おかみは小学生」(94分)

# ◆◆◆10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:10月11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→11月8日

### 【リフレッシュ・コンディショニング】

日時:10月9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→11月13日

### 【ウォーキング】

日時:10月10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

## 11月 中央、御厨、上志佐合同ウォーキング! 御厨地区のコスモス畑へGO!!

日時:11月12日(火)

※詳細が決まり次第、館内掲示板及び公民館だより次号にてご案内します。お楽しみに!  
公用車を利用しますので事前予約が必要です。

## 👻 一般講座 👻

### 【ガトー・インビジブル】

フランス語で「見えないケーキ」という意味です。  
スライスした果物や野菜をたっぷり入れて作るケーキです。  
今回は旬の果物・りんごを使います。



日時:10月22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:500円

定員:10人 **締め切り:10月18日(金)**

※実習室の空調が故障中です。室内温度の管理が不十分なことをご承知の上、申込みをお願い致します。

## 👻 高齢者学級 🍵

### 【交通安全教室(高齢者と交通安全)】

日時:10月17日(木)10:00~12:00  
場所:すこやか青プラザ4階  
講師:松浦警察署交通課

## 🍵 きらきら講座 🍵

### 【押し花】(クリスマスモチーフ)

日時:10月16日(水)13:30~16:00  
場所:きらきら21 研修室3  
講師:川畑 幸子氏  
持参品: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)  
参加費:1,000円  
定員:6人(材料に限りがあるため)

**締め切り:10月7日(月)**

## 中央公民館まつり開催! 【作品展示の部】 10月5日(土)・6日(日)

展示会場:きらきら21 2階  
展示時間:5日(土)9:00~17:00  
6日(日)9:00~16:00

主催:中央公民館利用者団体連絡協議会

お問い合わせ:中央公民館 ☎0956-73-0711

\*図書館イベントのお知らせ\*

### 【家読活動推進事業】講演会「木と暮らし」

講師/新見 タカ氏

日時/11月3日(日・祝) 13:00~14:45  
(開場 12:30)

場所/きらきら21 ホール1・2

対象/制限なし

参加費/無料

※事前申し込みが必要です。図書館カウンターまたはお電話にてお申し込みください。

松浦市立図書館 ☎0956-72-4677 (担当/吉田)

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。