

\* 松浦市志佐町浦免 1483-1 🖾73-0711

∖Happy**©**Christmas



















昨年12月25日にクリスマス会を開催しました。ご出演、ご来場いただ いた皆さんありがとうございました!たくさんの方にご協力いただき、 楽しいクリスマス会となりました♪クリスマス会の写真はきらきら21 エントランスに展示しています。写真を見に、ぜひご来館ください。

月	火	水	木	金	土	日
★今年の恵方は「西南西やや西」です。定番だった七品巻 以外にも、今は海鮮や揚げ物など色んな恵方巻がありますが、皆さんはどんな恵方巻がお好きでしょうか?						2
3	4	5	6	<mark>7</mark> スクエアステップ	8	9
10	11 建国記念 の日	12) リフレッシュ コンディショニング	13 ウォーキング きらきら講座	14	15	16
17	18 一般講座	19	20 高齢者学級 きらきら講座	21	22	23 天皇 誕生日
24 振替休日	25	26	27	28		



**第7**<sub>年</sub>9月14日**ョ**→11月30日**ョ** 







志佐地区の人口推移 令和 6 年 12 月末日現在、 ()は前月比

- ◆人口:6,303(-9)
- ◆男性:3,065(-4)
- ◆女性:3,238(-5)
- ◆世帯:2,953(-8)

華な色紙になったのではないで がめ用の色

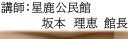
初めに相応し

切

2回講座です。専用の道具で細い紙をクルク ル巻いて作ります。思っていた以上にこれは 楽しい!イメージ通りの形ができると達成感を



得られます。完成した作品は 中央公民館だより3月号に ▶掲載します。お楽しみに♪





学級

「認知症予防について」「フレイル予防の食事について」 講師:健康ほけん課 保健師 中野 由美子 氏 管理栄養士 松尾 真子 氏





「昨日の夜ごはんは何を食べましたか?」直ぐに答えが出てきますか?加齢に よる「もの忘れ」と「認知症」は違います。認知症とは何か?を詳しく教えていた だき、フレイル予防の食事や栄養についても学ぶことができました。受講された 皆さん、資料によく目を通しながら、講師の話に熱心に耳を傾けていました。



松浦市立図書館情報 **272-4677** 

★休 館 日★

3日(月) 10日(月) 13日(木)

# 17日(月)~28日(金)

※蔵書点検のため休館しま す。休館期間の本の返却は 返却ポストをご利用ください。

# ★おはなし会★

毎週日曜日 11:00~ (2.9.16日)

### ★としょかんシネマ★

2/8 日(土)14:00~ 「フランダースの犬」

(90分)



# ◆ ◇ 2 月 の主催講座案内 ◇ ◆

# 便康づくり数室

(申込みは不要です。)

# 【スクエアステップ】

時:2月7日(金)9:30~11:30

所:きらきら21 音楽練習室

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→3月7日

## 【リフレッシュ・コンディショニング】

時:2月12日(水)13:30~15:00

所:きらきら 21 和室 1・2

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→3月12日

## 【ウォーキング】

※雨天、荒天時は館内レクリエーションに変更します。

日 時:2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

★次回→3月6日

松浦市立公民館合同講座ウォーキング特別版

# 「いちご狩り」in モルヤマファーム

3月27日(木)午前開催! ※要予約※

# 3月3日(月)から受付開始です

●詳細は公民館掲示板、もしくは公民館 だより3月号をご確認ください。

# 

# 【チョコレートのお菓子】

時:2月18日(火)10:00~13:00

所:きらきら 21 実習室 場

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円程度

定

※空調が復旧しましたが、チョコを扱うので室内の温度

# **高節音等級**

### 【はじめましょう介護予防】

時:2月20日(木)10:00~12:00

所:すこやか青プラザ4階

師:長寿介護課 保健師

# **高の息の開**歴

# 【着物のミニタペストリー「押し絵」】

時:① 2月13日(木)13:30~15:30

② 2月20日(木)13:30~15:30

所:きらきら21 研修室3

師:松永 惠子 氏

持参品:裁縫道具、厚紙(A4 くらい)、ボンド、

キルト綿(厚め)※作品の大きさ分

ハサミ、手拭き

参加費:1,000円

員:8人

# 締め切り:2月7日(金

※見本は中央公民館にあります。 「押し絵」になります。

材料の「布」は講師の方が準備 します。持参したいという方 は申し込みの際にお知らせく



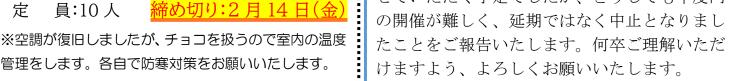
~お詫び~

1月の講座について、健康づくり教室【スク エアステップ】は暴風及び積雪のため、中止と させていただきました。

高齢者学級【いきいききらり(民謡と新春の つどい)「ながさき県民大学連携講座」】は講師 体調不良により、講座内容を変更して開催させ ていただきました。

各講座、楽しみにされていた皆様には、ご迷 惑をおかけし大変申し訳ございませんでした。

尚、高齢者学級(民謡と新春のつどい)につ きましては、日程などを調整し、改めて開催さ せていただく予定でしたが、どうしても年度内



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。