

志佐地区の人口推移
令和7年8月末日現在、
()は前月比

- ◆人口: 6,220(-11)
- ◆男性: 2,997(-8)
- ◆女性: 3,223(-3)
- ◆世帯: 2,956(+3)

きらきら講座

「扇と椿のタペストリー」講師: 松永 恵子 氏



お正月などのハレの日の飾りにちょうど良い、煌びやかなタペストリーが完成しました。扇は着物の帯を使用しています。



*タペストリーは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。

レクリエーション倶楽部

☆新しい講座です。誰でも気軽に参加できるようなレクリエーションを開催していきます。

モールドールづくり



おしゃべりを楽しみながら、モールドールを曲げてねじって、かわいいお人形ができました♪

一般講座

チーズケーキ&ダルゴナコーヒー

講師: 御厨公民館 辻 由美 副館長



チーズケーキはミキサーで混ぜて焼くだけ♪こんなに簡単に美味しくできるならまた作ってみたいとなりました。ダルゴナコーヒーを初めて飲む人がほとんどでしたが、クリーミーなコーヒーと牛乳がマッチして美味しかったです。



健康づくり教室

【スクエアステップ】

スクエアステップは転倒予防、認知機能向上を目指すエクササイズです。体を動かす脳トレになります。



【リフレッシュ・コンディショニング】



8月はお休みだったので、約2か月ぶりでした。体を伸ばして、リンパを流して、体を整えます。終わった後は皆さんスッキリした、いい顔をされていました。

【ウォーキング】

熱中症予防のため、7～9月までウォーキングはお休みでした。10月より再開します。歩くことで普段気づかない景色を楽しめたり、季節を感じることができますよ。

ぜひ、ご参加ください。一緒に歩きましょう♪



いきいき学級

「介護予防について」

講師: 長寿介護課 保健師 永田 真紀 氏



認知症の種類と症状の説明をしていただき、予防のためには脳トレが効果的とのことで、早口ことばや手足を動かしながらの脳トレを教してもらいました。皆さん楽しみながら脳トレに取り組まれていました。

令和7年度

中央公民館利用者団体連絡協議会主催
松浦市立中央公民館共催

中央公民館まつり

「作品展示の部」開催!

10/4(土)・5(日)

10:00~17:00 10:00~15:00

10/4(土)には、松浦ボードゲーム倶楽部が「ボードゲーム体験コーナー」を、七草の会、鳩の会、おむすびの会3団体が合同で「料理教室」を開催します! この機会にぜひご参加ください☆詳細は中央公民館まで。

◆◆◆ 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10日(金)9:30~11:30
場 所:きらきら21 研修室1・2
講 師:公民館職員
持 参 品:タオル、水筒

★次回→11月7日

【リフレッシュ・コンディショニング】

日 時:10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

★次回→11月12日

【ウォーキング】

日 時:10月9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→11月13日

5月開催後、たくさんの反響をいただきました！皆さんの声にお応えして2回目の体験会が開催決定です！

調川公民館合同

第2回 ピックルボール体験会

日 時:10月20日(月)9:00~12:00
※時間は準備、片付けを含みます。ご協力をお願いいたします。

場 所:松浦スポーツセンター(現地集合)
講 師:島屋 博実 氏、丸山 亜希 氏
持 参 品:体育館用シューズ、スポーツドリンク、タオル、着替え(必要であれば)
※スポーツウェアなどの動きやすく、汗をかいても良い服装でご参加ください。

参加費:無料

定員数:20人ほど 残りわずか！

締め切り:10月10日(金)

※今回は事前申し込みされた方のみ参加できます。

中央公民館主催

クリスマス会

12月25日(Thu)開催！



いきいき学級



【交通安全教室】

日 時:10月16日(木)10:00~12:00
場 所:すこやか青プラザ4階
講 師:松浦警察署地域交通課

きらきら講座

【リメイク缶づくり】 ※見本は事務室にあります。

日 時:10月15日(水)13:30~15:30
場 所:きらきら21 研修室3
講 師:高田 とも子 氏
持 参 品:持ち帰り用袋
参加費:500円程度
定 員:10人



締め切り:10月10日(金)

一般講座

【秋のワンプレートランチ】

鮭やきのこなどの旬の食材を使います♪

日 時:10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、マスク、タオル、水分補給用水筒
参加費:800円程度
定 員:10人



締め切り:10月17日(金)

10月 中央公民館主催講座カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
☆芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋！	1	2	3	4	5	中央公民館まつり 作品展示の部
6	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 スポーツの日	14	15 きらきら講座	16 いきいき学級	17	18	19
20 ピックルボール 体験会	21 一般講座	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	公民館講座にぜひ ご参加ください。	

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。