

# 中央

# 公民館だより 2025 きらきら★21 1月号

志佐地区の人口推移  
令和7年11月末日現在、  
( )は前月比  
◆人口:6,235(+24)  
◆男性:3,006(+12)  
◆女性:3,229(+12)  
◆世帯:2,990(+24)

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 | 483-1 | ☎73-0711

きらきら講座

## うま 千支(午)の置物

講師:清水 俱子 氏

謹んで新春の

お慶びを申し上げます

皆様には、日頃より公民館活動に温かいご支援、ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

本年も公民館が、地域の皆様の学びの場、集いの場となるよう職員一同努力してまいります。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈り申し上げます。

中央公民館職員一同



\*午年は飛躍の年とされています。馬は駆け抜ける姿から活力、躍動感を象徴し、「うま(馬)くいく」という語呂合わせもあり、幸運と成功を運ぶとされています。今年「丙午」。やりたかったことに挑戦する年にしてはどうか。

一般講座

## クリスマスケーキ ~ナッペ&デコレーション~

講師:おやつ屋うーた 山口 紗季 氏



生クリームを触りすぎるとボソボソになるので、ナッペを滑らかにするのが難しかったです。デコレーションは皆さん楽しんで飾り付けていました。プロに教わり大満足でした♪



かわいいうまのクリスマスケーキができました♪

健康づくり教室

【ウォーキング】



志佐川に生息している鳥たちを眺めながら、遊歩道を歩きました。



【リフレッシュ・コンディショニング】  
【スクエアステップ】



いきいき学級

「歯と口のケアが

健康長寿の秘訣です」

講師:長崎県歯科衛生士会佐世支部 久松 美也子 氏

口の中の健康を保つために舌や唇、頬、のど、あごなどを鍛える口腔体操を教えてもらいました。オーラルフレイルは口の機能の低下の手前の状態です。早めに予防して健康な状態に戻すことが大事になります。



中央公民館主催

## クリスマス会 2025

12月25日(木)に開催しました!

ご出演協力をいただいた皆さん本当にありがとうございました☆クリスマス会の記事は中央公民館だより2月号に掲載予定です。お楽しみに!

\*中央公民館は劇団HAGUMI、図書館ボランティアと合同で朗読をしました。

毎年恒例

## 味噌づくり

講師:JAながさき西海ふれあい課



毎年大人気の味噌づくり教室。関戸麴屋さんの米麴を使って作りました。一生懸命こねて作る手作りの味噌は愛着が湧きます。



## 生涯学習センター駐車場工事中

生涯学習センター駐車場工事のため、センター周辺にパネルが設置されました。館内入口までの歩道が見えづらくなりますが、通常通り中央公民館及び図書館は開館していますので、ご来館お待ちしております。工事車両の往来にご注意ください。臨時駐車場を使用の際は出入口前が道路ですので、歩行者、別車両に十分にご注意ください。

# ◆◆◆ 1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:1月9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→2月6日

### 【リフレッシュ・コンディショニング】

日時:1月14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→2月18日

### 【ウォーキング】

日時:1月8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→2月12日

## 一般講座

### 【ゆずの飲茶パン、抹茶の蒸しパン】

日時:1月20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

蒸し器を使って調理します♪

締め切り:1月16日(金)

## レクリエーション倶楽部

### 【アクリルブロックデコレーション】

※見本は中央公民館事務室にあります。

日時:1月21日(水)13:30~15:30  
場所:きらきら21 研修室1・2  
講師:公民館職員  
持参品:使いたい写真やシールなど  
参加費:500円程度  
定員:6人



締め切り:1月16日(金)

## いきいき学級

### 【いきいききらり(新春音楽のつどい)】

「ながさき県民大学連携講座」

日時:1月15日(木)10:00~12:00  
場所:すこやか青プラザ4階  
講師:微笑 まり氏



どなたでも参加できます。音楽が好きな方はぜひ、いらしてください♪お待ちしております!

## きらきら講座

### 【書初め】※色紙に目標や好きなことばを書きます。

日時:1月5日(月)13:30~15:30  
場所:きらきら21 研修室3  
講師:公民館職員  
アドバイザー:生涯学習課長 中野 正和氏  
持参品:書道道具(筆ペンでも可)  
参加費:300円

申し込みは12月末日で締め切っています。

### 冬休み中の学生も大歓迎♪

※当日券あります。受付でお申し付けください。



1月6日(火)  
開場 13:45  
開演 14:00  
会場 きらきら21 2階ホール  
観覧料 無料  
※整理券配布  
定員数 80~100人

### 1月 中央公民館主催講座カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
☆2026年スタートです! 今年もよろしくお願いいたします。			1	2	3	4
			休館日			
5	6	7	8	9	10	11
きらきら講座	新春公演会		ウォーキング	スクエアステップ		
12	13	14	15	16	17	18
		リフレッシュ コンディショニング	いきいき学級			
19	20	21	22	23	24	25
	一般講座	レクリエーション 倶楽部				
26	27	28	29	30	31	

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。