

中央

公民館だより

2026



きらきら★21

3月号

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

志佐地区の人口推移
令和8年1月末日現在、
()は前月比
◆人口:6,256(+7)
◆男性:3,012(+4)
◆女性:3,244(+3)
◆世帯:3,018(+17)

節分イベント 豆まき&上映会

生涯学習センターきらきら21
中央公民館&図書館 共同主催



○豆まき役に午年生まれの方を呼びかけましたが、残念ながらいらっしゃいませんでした。公民館館長と図書館職員の名と、豆まき初体験のモンゴル出身のセルオド プンツァグバルジルさんに「悪い物を追い出し、福を呼び込む」ように豆まきを行っていただきました。

○図書館より節分に関するおすすめ図書の紹介をしました。



○「異動辞令は音楽隊!」をバリアフリー上映として日本語字幕を表示して上映しました。「はじめは慣れない画面に戸惑ったが、ストーリーのにめり込んで楽しく観ました。」と感想をもらいました。ご参加いただいた皆さん、ありがとうございました!

節分イベントは初めての開催となりましたが、皆さんいかがでしたか? きらきら21を訪れる皆さんがこれからまた一年健康に過ごせますように♪

厚ききは太盛り上取り!

福は〜うち!

鬼は〜そと!

福は〜うち!

鬼は〜そと!

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

SNS手作り界隈で話題になっていたアクリル板を使ったデコレーションです。



好きなキャラクターや推しの写真を飾って楽しめます♡



今回3枚のアクリル板を使って奥行を出しました。

※こちらは1月に開催したレクリエーションです。レクリエーション倶楽部ではみんなで楽しみながら簡単にできる手作り教室や脳トレなどのレクリエーションを開催します。ただレクリエーションをするのではなく、皆さんの心身の健康やいきがいににつながる様なレクリエーションを開催していきたいと思っておりますので、皆さんのご参加よろしくお願いたします。

健康づくり教室

【ウォーキング】

風は冷たかったですが、お天気に恵まれました。国際交流員、地域おこし協力隊の方が初参加!賑やかで楽しいウォーキングになりました。



○辻ノ尾の高台にて。いい景色!



○梅が所々に咲いていてきれいでした。9000歩以上歩きました。

【スクエアステップ】



マスをしっかり見て、ステップを忘れないうちに進みます。

【リフレッシュ・コンディショニング】



一般講座

免疫力を高める料理 ワッキング&講話

講師:健康ほけん課 健康推進係 管理栄養士 塚本 晃子 氏



野菜たっぷり♪
ポリウム満点!



主食からデザートまで、バランスよく調理しました。



menu

- ・鶏もも肉と野菜のトマト煮
- ・きのこカレースープ
- ・ブロッコリーのマスタード和え
- ・ミルクプリン

きらきら講座

金太郎と鯉

講師:御厨公民館 辻由美副館長



できあがりを楽しみです!完成品は4月号に掲載します。

いきいき学報

「はじめましょう

介護予防」

講師:長寿介護課 保健師 米山 眞理 氏



○脳トレは間違えても大丈夫! 笑って楽しくやってみましょう!



高齢化が進む松浦市で、自身の健康を守ることは大切です。今回の講座は生活に直結する内容だったため、皆さん保健師さんのお話をしっかり聞かれていました。また、途中脳トレ運動を挟んで頭だけではなく体も温まりました。

◇ ◆ ◇ 3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:3月6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

【リフレッシュ・コンディショニング】

日時:3月11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

【ウォーキング】

日時:3月12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

★健康づくり教室4月の日程は来月号をご確認ください。

一般講座

【鯉のぼりロールケーキ、 子どもの日ホットサンド】

日時:3月16日(月)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:3月13日(木)

いきいき学級

【悪徳商法にご用心】・【閉講式】

日時:3月19日(木)10:00~12:00
場所:すこやか青プラザ4階
講師:市民生活課 消費生活センター

講座終了後、令和7年度閉講式を行います。

レクリエーション倶楽部

【ボードゲームをやってみよう!】

日時:3月10日(火)13:30~15:30
場所:きらきら21 研修室3
講師:公民館職員
定員:8人

誰でもできるかんたんなボードゲームを準備しますので、お気軽にご参加ください♪

締め切り:3月9日(月)

【たまご探しゲーム!】

中央公民館に隠されたたまごを全部見つけられるかな?

日時:4月3日(金)13:30~15:30
集合場所:きらきら21 ホール1・2

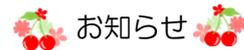
詳細は中央公民館掲示板、チラシをご覧ください♪

きらきら講座

【空気をきれいにするお花でコサージュ作り】

日時:3月5日(木)13:30~15:30
場所:きらきら21 研修室3
講師:松尾 英絵 氏
持参品:ワイヤーが切れるはさみ、(あれば)グルーガン
参加費:1,300円
定員:10人

※申込みは2月末で締め切っています。



お知らせ

4月の主催講座「いきいき学級」「きらきら講座」「一般講座」は、誠に勝手ではございますが、休講とさせていただきます。「健康づくり教室」「レクリエーション倶楽部」は4月から開講予定です。よろしくお願いいたします。

3月 中央公民館主催講座カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
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	☆不老山総合公園が3月22日に再開園予定です。皆さん待ち望んでいた再開園。楽しみですね♪			

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。