

先月の講座風景

健康づくり教室 (ウォーキング)

1月10日 (水)

新年最初のウォーキングは、気温が低く小雨も降っていたのでミニモルックに変更しました。ゲームは大変盛り上がり、皆でたくさん笑いました。



健康づくり教室 (コンディショニング)

1月18日 (木)

通常のコンディショニングに加え、バランスディスクを使った体幹トレーニングも教わりました。テレビを見ながらでも座っているだけで鍛えられるので、気軽に続けられて良いと思いました。



料理教室

1月25日 (木)

田中博子さんを講師に迎え、植物が持つ化学物質「ファイトケミカル」を効率的に摂取でき、人間の免疫力を高めるスープの作り方を教えていただきました。さらにそのスープでご飯を炊いてシンガポールチキンライスを作りました。減塩なのにとても美味しく、お腹も心も満たされて健康にいいなんて、一石三鳥のうれしいレシピでした。



福島図書館より

ロビーにて、除籍された本・雑誌を無料で配布しています

2月の休館日

3日 (土) 5日 (月) 13日 (火)
19日 (月) 26日 (月) 29日 (木)

※3日 (土) は臨時休館、8日 (木) は臨時開館します

きらきら号の巡回

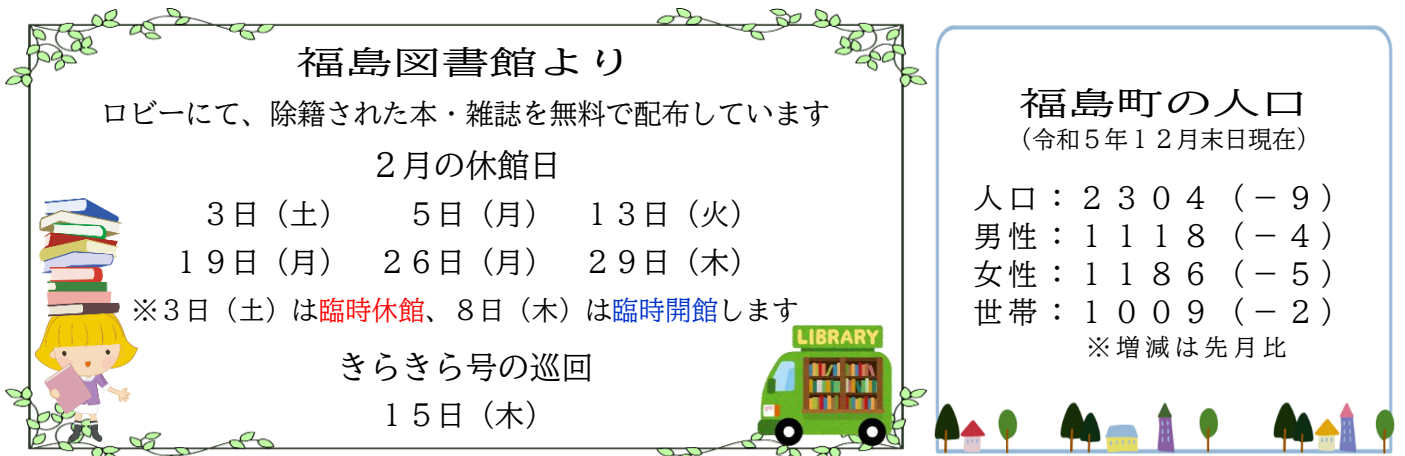
15日 (木)

福島町の人口

(令和5年12月末日現在)

人口：2304 (-9)
男性：1118 (-4)
女性：1186 (-5)
世帯：1009 (-2)

※増減は先月比



今月の主催講座

ハンドメイド教室

<雛飾り>

日時：2月2日（金）
13:30～15:30

場所：福島公民館 講座室

講師：塚本のり子さん

持参するもの：

裁縫道具 紙用はさみ 木工用ボンド

1月から継続のため申し込みは締め切っています



健康づくり教室

<ウォーキング>

日時：毎週水曜日
9:30～11:00

集合場所：福島公民館 ロビー

持参するもの：帽子 タオル 飲み物

※動きやすい服装・靴で参加してください

※雨天時は室内で軽スポーツ等を行います

参加者随時募集中



高齢者教室

<寸劇「遺言のはなし」・ 講話「自筆証書遺言の話」>

日時：2月5日（月）
10:00～11:30

場所：福島公民館 第1～3会議室

講師：松浦地区人権擁護委員

平戸法務局職員

申し込みは締め切っています



<ゆるトレ>

日時：2月19日（月）
13:30～15:00

場所：福島公民館 第1・2会議室

講師：公民館職員

持参するもの：ヨガマット 飲み物

タオル2本(コンディショニング用・汗拭き用)

※動きやすい服装で参加してください

参加者随時募集中



<バウンドテニス>

日時：2月26日（月）
13:30～15:30

場所：福島武道館

講師：公民館職員

持参するもの：体育館シューズ タオル 飲み物

※動きやすい服装で参加してください

参加者随時募集中



福島フリースパーク (共催事業)

日時：2月24日（土）
10:30～14:30

場所：福島総合運動公園（雨天時は武道館）

持参するもの：帽子 タオル 飲み物など

参加自由・申込不要



各講座の申込・問合せは月～金（祝日を除く）の8:30～17:15に福島公民館（☎ 47-2006）まで
※松浦市内の各市立公民館主催講座等の案内は「市報まつうら」に掲載しています

来月の参加者募集

ハンドメイド教室

<猫ピンチ>

日時：3月7日（木）
13:30～15:30

場所：福島公民館 第1会議室

講師：熊澤玲子さん

持参するもの：裁縫道具 洗濯ばさみ ビーズ
布（フリースなど伸びるもの） 刺しゅう糸

申込締切：2月22日（木）



料理教室

<メロンパンマフィン>

日時：3月15日（金）
13:30～15:30

場所：福島公民館 調理実習室

講師：公民館職員

材料費：300円程度

持参するもの：エプロン 頭巾 マスク

申込期限：3月8日（金）



講座等で公民館を空けることがあります。その際にご用の方は教育委員会福島分室（47-3111）までご連絡ください。
ご不便をおかけしますがご了承ください。