

10月の講座風景

健康づくり教室

10日(木) <コンディショニング>

今福公民館の國安副館長を講師に、体の調子を整える動きを教えてもらいました。筋肉のこりをほぐしリンパの流れを促すリセット・コンディショニング、大事な筋肉を鍛えるアクティブ・コンディショニングを行い、姿勢良く滑らかに体を動かせるようになりました。



16日(水) <ウォーキング>

厳しい夏の暑さのため3か月間お休みしていた教室を再開しました。しかし10月半ばのこの日も日中は汗ばむ陽気…。一体いつ秋が来るの?などと話しながら歩きましたが、道端に咲くコスモスや彼岸花やセイタカアワダチソウが秋の訪れを物語っていました。



21日(月) <バウンドテニス>

ウォーキングと同様に夏の間お休みしていたので、皆さんの感覚が鈍ってしまったのではないかと心配しましたが、意外にもラリーが続いて面白い試合ができました。



3日(木)、15日(火) ハンドメイド教室

<ロバのおすわりぬいぐるみ>

何とも言えないとぼけた顔をしたロバのぬいぐるみを作りました。長い手足に詰め物の毛糸を通すのに苦労しましたが、お尻と足先に入った重しのおかげで、机のへりなどに座らせることができ、脚をぶらぶらさせる姿が可愛いです。



7日(月) 高齢者教室

<気を付けよう! 身近にひそむ悪質商法>

今回は市消費生活センター職員による出前講座を受講しました。無料点検と言って家を訪問し「すぐに修理が必要、今なら格安」などと不安や消費者心理を煽り、高額な契約を結ばせる悪質な業者の手口をコミカルな寸劇で紹介。さらに最新の悪質商法や詐欺の手法を例に、「おかしいと思ったらすぐに家族や消費生活センターに相談を」と呼びかけがありました。



17日(木) 料理教室

<みそ造り>

志水春美さんを講師に米みその仕込みをしました。細かくほぐした米麹と煮た大豆に総重量の17%分の塩をよ〜く混ぜてすりつぶします。空気を抜きながら保存容器に詰め、3か月以上熟成させると美味しい味噌ができていきます。待つのも大事な工程ですね。



福島図書館より

11月の休館日

5日(火) 11日(月) 18日(月)
23日(土・祝) 25日(月) 28日(木)

※23日は臨時休館です。

代わりに14日(木)が臨時開館となります。

きらきら号の巡回
21日(木)



福島町の人口

(令和6年9月末日現在)

人口: 2236 (-2)
男性: 1085 (±0)
女性: 1151 (-2)
世帯: 992 (-1)

※増減は先月比



今月の主催講座

ハンドメイド教室

【鏡餅の編みぐるみ】

日 時：11月7日（木）、21日（木）
13:30～15:30

場 所：福島公民館 第1会議室

講 師：松永恵子さん

持参品：

かぎ針（6～7号） とじ針 はさみ わた
純毛並太毛糸

（白3玉、オレンジ半玉、赤・緑各少々）

重り（ペレット、乾電池、ゴルフボールなど）

申し込みは締め切りました



福島フレーパーク（共催事業）

日 時：11月16日（土）
10:30～14:30

場 所：福島総合運動公園（雨天時は武道館）

持参品：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



文化をみんなに

ながさきピース文化祭2025

第40回国民文化祭 第25回全国障害者芸術・文化祭 令和7年9月14日（土）～11月30日（日）

健康づくり教室

【ウォーキング】

日 時：毎週水曜日
9:30～11:00

場 所：福島公民館 ロビー集合

持参品：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



【ゆるトレ】

日 時：11月11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

持参品：ヨガマット バランスディスク 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：11月18日（月）
13:30～15:30

場 所：福島武道館

講 師：公民館職員

持参品：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



来月の参加募集案内

ハンドメイド教室

【クラフトバンドのしめ縄飾り】

日 時：12月2日（月）、12日（木）
13:30～16:00

場 所：福島公民館 講座室

講 師：公民館職員

定 員：10名

材料費：500円程度

持参品：はさみ（先が細くよく切れるもの）

木工用ボンド（速乾） ものさし

ラジオペンチ（あれば）

申込締切：11月15日（金）



料理教室

【そうめんアレンジ料理】

日 時：12月5日（木）
10:00～13:00

場 所：福島公民館 調理実習室

メニュー：ひきとおし鍋・そうめんガレット

講 師：池田ひろみさん

定 員：10名

材料費：800円程度

持参品：エプロン 頭巾 マスク



ひきとおし鍋は
杵崎の郷土料理です

申込締切：11月20日（水）

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。