

1月の講座風景

20日(月) 健康づくり教室【ゆるトレ】

この季節、寒さに身体が縮こまって手足の冷えや肩こりに悩まされている方に、特におすすめしたい講座です。コンディショニングをすることでこりがほぐれ、全身がぽかぽかと温まりますよ。



23日(木) ハンドメイド教室【マルチケース】

渡邊由紀さんを講師に迎え、通帳などが入る大ポケット2つと3つのカード入れを備えた便利なケースを2回コースで作っています。「完成したら何を入れよう?」と今から楽しみです。



22日(水) 健康づくり教室【ウォーキング】

当館のウォーキングはペースを守って歩く運動ではなく散歩の延長のようなもので、四季折々の風景を楽しみながら参加者の皆さんどうし交流を深めています。ぜひお気軽にご参加ください。



27日(月) 健康づくり教室【バウンドテニス】

今回も楽しく、熱気に満ちた試合を展開することができ、毎月の練習で少しずつでも確実に上達していることが実感できました。興味があればぜひ一度見学に来てください。歓迎します。



福島図書館より

2月の休館日

3日(月) 9日(日) ※臨時休館(13日(木)を臨時開館とします)
10日(月) 17日(月)~28日(金) ※蔵書点検のため休館

きらきら号の巡回

12日(水)

※いつもと曜日が違うのでご注意ください



福島町の人口

(令和6年12月末日現在)

人口: 2211 (-2)
男性: 1072 (-2)
女性: 1139 (±0)
世帯: 987 (±0)

※増減は先月比



今月の主催講座

料理教室

【恵方巻】

日 時：2月3日（月）
10:00～13:00

場 所：福島公民館 調理実習室

講 師：川村すみ代さん

材料費：600円程度

持参品：米3合 エプロン 頭巾 マスク
巻きす 持ち帰り容器

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

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



【コンディショニング】

日 時：2月13日（木）
13:30～15:00

場 所：福島公民館 第1・2会議室

講 師：今福公民館 國安智子副館長

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：2月17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



高齢者教室

【フレイル予防講座】

日 時：2月10日（月）
10:00～11:30

場 所：福島公民館 第1・2会議室

講 師：健康ほけん課職員

申し込みは締め切っています



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

福島フレーパーク（共催事業）

日 時：2月22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



来月の参加募集案内

ハンドメイド教室 【五月飾り】

日 時：3月3日（月）、7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

定 員：15名

材料費：500円程度

持参品：裁縫道具 木工用ボンド 紙用はさみ



箱を開けると
兜が出てきて
飾れます☆

申込締切：2月21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。