

2025
令和7年

福島公民館だより 12月号

〒848-0403 松浦市福島町塩浜免 2993-3 ☎ (0955) 47-2006

No.235

～講座風景～

健康づくり教室

【ウォーキング】

11月5日（水）

やっと秋らしい涼しさが訪れ、
ウォーキングするのに心地良い
季節になりました。



【ゆるトレ】

四つん這いになり大きく
息を吸い、吐く時に背中
を上に引き上げながらお
腹をへこませておへそを
見る。腹式呼吸ができる
腹筋を鍛えられます。→

11月10日（月）



【バウンドテニス】

始めたばかりの頃はあら
ぬ方向へ飛んでばかりだ
ったボールも、今ではし
っかり相手に届くよう
になりました。練習試合で
は毎回楽しく激しい攻防
を繰り広げています。

11月17日（月）



料理教室【バラのアップルパイ、みかん大福】

11月13日（木）

田中博子さんを講師に迎え、二種類のお菓子を作りました。一品目は薄切りのりんごをバラの花びらに見立てたパイ。二品目は小ぶりのみかんを丸ごと包んだ「断面萌え」な大福です。見た目も華やかですが、味ももちろん美味しいかったです♪



ハンドメイド教室【ハンドウォーマー】

11月6日（木）、20日（木）

かぎ針編みで親指付きの暖かいハンドウォーマーを作りました。同じ編み方ですが色を変えて個性豊かな作品に仕上がっていますね。



福島図書館より

【12月・年末年始の休館日】

1日（月） 8日（月） 15日（月） 20日（土） **臨時休館**
22日（月） 25日（木） 28日（日）～1月5日（月）
※11日（木）が**臨時開館**となります

【きらきら号の巡回】

18日（木）

養源保育所 10:00～10:15
ひかりヶ丘保育園 10:35～10:50
福島中・福養小 12:30～13:15
福崎会館 13:30～13:45
建禄園 14:00～14:15



福島町の人口

(令和7年10月末日現在)

人口： 2174 (-2)
男性： 1048 (-3)
女性： 1126 (+1)
世帯： 974 (±0)
※増減は前月比



今月の主催講座

ハンドメイド教室

【繭玉飾り】

日 時：12月4日（木）
13：30～15：30
場 所：福島公民館 講座室
講 師：前田文香さん
材料費：1,000円程度
持参品：布用はさみ カッターナイフ 目打ち
布用ボンド ボールペン
申し込みは締め切りました



料理教室

【焼き肉のたれ】

日 時：12月12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：1,000円程度
持参品：エプロン 三角巾 マスク 1ℓ入る容器
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：12月20日（土）
10：30～14：30
場 所：福島総合運動公園（雨天時は福島武道館）
持参品：帽子 タオル 飲み物など
参加自由・申込不要



健康づくり教室

【ウォーキング】

日 時：毎週水曜日（24日、31日を除く）
9：30～11：00
集合場所：福島公民館 ロビー
持参品：飲み物 タオル 帽子など
※歩きやすい服装・靴で参加してください
参加者随時募集中



【ゆるトレ】

日 時：12月8日（月）
13：30～15：00
場 所：福島公民館 第3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：12月15日（月）
13：30～15：30
場 所：福島武道館
持参品：飲み物 タオル 体育館シューズ
※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

【パフキルトの座布団】

日 時：1月15日（木）、23日（金）
13：30～15：30
場 所：福島公民館 講座室
講 師：公民館職員
定 員：10名 公民館に見本があります
材料費：800円（接着芯、わた等）
持参品：表布 土台布 裏布 ※詳細は申込時に
裁縫道具 ミシン ※待ち針を多めに
申込締切：12月25日（木）

料理教室【大根料理】

日 時：1月22日（木）
10：00～13：00
場 所：福島公民館 調理実習室
講 師：池田ひろみさん
メニュー：大根ミルフィーユ鍋、大根餃子、
大根サラダ
定 員：10名
材料費：1,000円程度
持参品：米0.5合 エプロン 三角巾 マスク
申込締切：12月25日（木）



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

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。