

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】

11月10日(月)

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



#### 【バウンドテニス】

11月17日(月)

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。



### 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、味もちろん美味しかったです♪



### 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
建緑園	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



## 福島フレイパーク（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。