



～生きがいと笑顔の交流広場～

令和6年度

3月号

No.381

ほしか 公民館だより

星鹿町の人口動態 ※()は前月比
《令和6年1月末日現在》

人口:1574(+4) 世帯:777(+3)
男性:759(-3) 女性:815(+7)

～先月の講座のようす～

松浦市星鹿町下田免 448-4 TEL:(0956)75-1630

健康づくり教室

【コンディショニング&スクエアステップ】



今月は《イス》を使ったコンディショニング!!
イスにつかまって腕を伸ばしたり、イスに座って足を曲げたりしました。

男性塾 【気ままなランチ料理】



今回は、魚料理!!
ぶりをまるごと1匹使って、ぶりのお刺身・ぶり大根を作りました。



見事な
仕上げ

熟年大学 【体温まる料理】



食生活改善推進員の方が3名、講師に来てくれました。
食後には、フレイル予防《タンパク質》のお話をされとても勉強になりました。



【メニュー】

- *豆腐かに玉風
- *まいたけと鶏肉のナムル
- *かぶどきのこのスープ
- *さつまいものドーナツ

一般教養講座 【さくら餅作り】



今月は、柴山節子氏を講師に迎え、さくら餅と野菜サラダを作りました。
サラダは普段食べている野菜に、ツバキ・菜の花・チロリアンなどを加えて、すごく華やかなサラダでした。さくら餅は、とても美味しく2個も食べてしまいました。



手作り広場 【ペーパークラフト作り①】



【ペーパーキリング・・・細長い紙を、先が割れた棒でくるくると巻き、花びらや葉っぱなどいろんな形にして組み合わせます。

皆さん、初めてだったので、上手く巻けずに大きさや形がバラバラでしたが、何回も作っていくうちに慣れていました。次回はボンドで貼り付けて完成です。どんな作品が出来るか楽しみです*

女性塾 【ニュースポーツ】 (モルック)



皆さん、モルックをするのが初めてでしたが、楽しんでくれました。ルールも簡単で倒れた棒の数や数字を足して早く10になったら勝ち!! 頭も体も使うモルック、最後までとても盛り上がりました。(o)J



3月の公民館主催講座案内

【熟年大学】

「閉講式・お菓子作り」

日時：3月6日(水曜日)
10:00～11:30

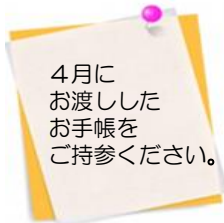


場所：公民館・調理室・和室

持参品：エプロン・三角巾
・マスク

材料代：300円程度

講師：公民館職員



【男性塾】

「きままなランチ教室」

日時：3月14日(木曜日)
9:30～13:30

場所：公民館・調理室・和室

持参品：エプロン・
三角巾・マスク

講師：公民館職員



仲間と料理を作って、食べて、おしゃべりをして、楽しい時間を過ごしてみませんか！
※詳細は公民館へお問合せ下さい。

【手作り広場】

「ペーパークラフト作り②」

日時：3月11日(月曜日)
10:00～12:00

場所：公民館・大会議室

持参品：ピンセット・ボンド

講師：公民館職員



【女性塾】 「閉講式・茶話会」

日時：3月21日(木曜日)
13:30～15:30

場所：公民館・和室

講師：公民館職員



【健康づくり教室】

「リフレッシュコンディショニング・ 体力測定」

日時：3月12日(火曜日)
10:00～11:30

場所：公民館・ホール

持参品：タオル・ヨガマット・
水筒・顔晴りカード

講師：今福公民館 國安智子副館長



講座の申込みは、土・日・祝日を除く
8:30～17:00までに星鹿公民館へ
ご連絡をお願いします。



2月21日(水)消防避難訓練を実施しました。火災が発生した場合の訓練(出火場所の確認、館内放送の仕方、通報の仕方、避難誘導、消火器の使い方)及び、怪我人が出た場合の通報の仕方をご指導頂きました。初めての訓練でしたが、防火に対する意識が深まりました。今回学んだことを忘れないように心がけていきたいと思ひます。



《きらきら号》来館日程

3月12日・26日(火)
14:15～14:45

※図館の利用カードを持参ください。



【3月】松浦市税徴収出張所窓口は、
29日(金)・4月1日(月)

時間帯は、9時～12時までです。
お間違いのないようにお願いします。

松浦市役所 会計課 (0956-72-1111 内線106)