

ほしか 公民館だより

松浦市星鹿町下田免 448-4 Tel:(0956)75-1630

星鹿町の人口動態 ※()は前月比

《令和6年2月末日現在》

人口: 1568(-6) 世帯: 776 (-1)

男性: 757 (-2) 女性: 811 (-4)

～先月の講座のようす～

熟年大学 【閉講式・お菓子作り】



脳トレをして頭を使った後は、
♥♥手作りお菓子♥♥

炊飯器とホットケーキの粉を使った
《パンケーキ》とても簡単に作れて好評でした(*^-^*)



健康づくり教室

【コンディショニング
・体力測定】

- 握力
- 椅子の座り立ち
- 10m 歩行
- お手玉的入れ



1年間、お疲れ様でした。
体力測定は昨年と比べてどう
だったでしょうか？結果は次回
お渡しします。お楽しみに・・・

手作り広場

【ペーパークラフト作り②】

※前回作ったパーツをボンドで貼り付け、
額縁のフレームに入れ【完成】
最後に作品を並べて
写真を撮りました。

〈完成品〉



女性塾 【閉講式・茶話会】



簡単なおやつを作って、
食べながら 反省会や
来年度の計画を
話し合いました。



男性塾 【気ままなランチ教室】



お正月のお餅がたくさん残っているとの事
だったので、お餅を使った料理を作りました。

餅にお肉を巻いて～♪ 巻いて～♪
フライパンで焼いて味付けして出来上がり\(^o^)/

- MENU
- ゆで油淋鶏
 - 甘辛磯辺の肉巻きもち
 - 白飯
 - プリン
 - 味噌汁
 - コーヒー



4月の公民館主催講座案内

【健康づくり教室】 「リフレッシュ・コンディショニング」

日 時 : 4月9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



【男性塾】 「きままなランチ教室」

日 時 : 4月18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。

【女性塾】 「開講式・旬の野菜を食べてフレイル予防講話」

★★会員登録制の講座です★★

日 時 : 4月25日(木曜日) 13:30~15:30

場 所 : 公民館・ホール

講 師 : 健康ほけん課 職員



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

星鹿公民館
自主団体の紹介

	団体名	開催日	時間
音楽	星鹿バンブーオーケストラ	毎週金曜日	20:00 ~ 22:00
書道	書道教室	第1・3月曜日	13:30 ~ 15:30
その他	星鹿星老会	毎月11日	9:30 ~ 12:00
運動	健康体操	第2・4金曜日	10:30 ~ 11:30
	星鹿グラウンドゴルフクラブ	毎日月曜日~土曜日	14:00 ~ 16:00
	星鹿少年ソフト	月・木曜日以外	17:00 ~ 19:30

《きらきら号》来館日程

4月9・23日(火)

13:50~14:10



※時間が変更になっています。

【4月】松浦市税徴収出張所窓口は、

26日(金)・30日(火)

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)