

～生きがいと笑顔の交流広場～

令和6年度

11月号

No.389

# ほしか



## 公民館だより

～先月の講座のようす～

星鹿町の人口動態 ※()は前月比  
《令和6年9月末日現在》

人口:1564(-6) 世帯:781(-2)  
男性:760(-2) 女性:804(-4)

松浦市星鹿町下田免 448-4 Tel (0956) 75-1630

### 熟年大学

【講話：睡眠と健康の知恵袋】



1人、1人血管年齢を測定してくれました。

明治安田生命の方を講師に迎え、講話をしていただきました。とても勉強になりました。



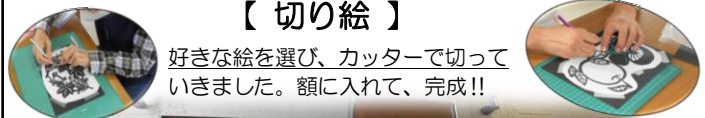
### 手作り広場

【フェルト門松 ②】



完成!!

【切り絵】



好きな絵を選び、カッターで切っていました。額に入れて、完成!!



### 健康づくり教室

【リフレッシュ・コンディショニング】



足のツボを、おもいっきり押すと、とても気持ちがいいです (\*^\_^\*)



### 男性塾

【気ままなランチ教室】

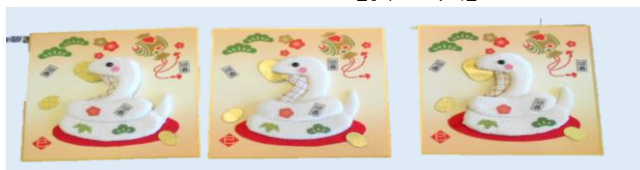


献立  
\* 鶏のむね肉の南蛮漬け  
\* 簡単春巻き  
\* 中華スープ  
\* 杏仁豆腐  
\* 果物  
\* コーヒー



### 女性塾

【押し絵】



4つのパーツで白蛇を作っていきます。



絵にあわせて

### 一般教養講座

【干支の置物】



かわいい「へび」が出来上がりました♡

# 11月の公民館主催講座案内

## 【熟年大学】

## 【手作り広場】

## 【一般教養講座】

合同講座です

当日、欠席される方は  
必ずご連絡ください。

### 「フラワーアレンジメント（リース作り）」

日時：11月6日（水曜日）  
13:30～15:30

場所：公民館・ホール  
材料代：1500円程度  
講師：高橋千東氏

持参品：ニッパー  
（針金が切れるもの）

※グルーガンをお持ちの方は  
持ってきてください。  
わざわざ購入する  
必要はありません。

写真は  
イメージです。



## 【男性塾】

### 「きままなランチ教室」

日時：11月21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  
講師：公民館職員



## 【女性塾】 「お楽しみ会」

日時：11月28日（木曜日）  
13:30～15:30

場所：公民館・ホール  
講師：公民館職員



## 【健康づくり教室】

### 「コンディショニング & スクエアステップ」

日時：11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・顔晴りカード・  
水筒・バランスディスク  
講師：今福公民館 國安智子副館長

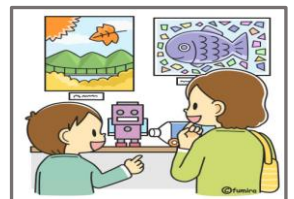


## 【星鹿町民作品展】

11月9日（土） 9:00～17:00  
[最終入館 16:30]

10日（日） 9:00～15:00

ご家族、ご近所  
お誘い合わせの上、  
ご来場をお待ちして  
おります。



10月13日（日）にシルバー人材センター  
の方による奉仕作業が行われました。  
地域運動場周辺と公民館周辺の草刈りが  
行われ、とてもきれいになりました。

ありがとうございました。



《きらきら号》来館日程  
11/1（金）・19（火） 13:50～14:10

※図書館の利用カードをご持参ください。

【11月】松浦市税徴収出張所窓口は  
29日（金）・12月2日（月） 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）

※お申し込みやお問合せは、土・日・祝日を除く  
8:30～17:00までに星鹿公民館にご連絡をお願いします。

文化をみんなに



ながさきピース  
文化祭2025

第40回国民文化祭、第25回全国障害者芸術・文化祭  
第7年9月14日（日）→11月30日（日）