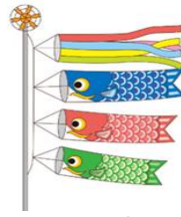


～生きがいと笑顔の交流広場～

ほしか



令和8年 **5月号**
No.407

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8年3月末日現在》

人口:1,495(±0) 世帯:774(+2)
男性:710(-1) 女性:785(+1)

公民館だより

～先月の講座のようす～



健康づくり教室

【リフレッシュ・コンディショニング】



令和8年度のコンディショニングが始まりました！！あいにくの雨模様でしたが10名の皆さんが参加されました。今年度もよろしくお願いいたします(^)/

男性塾

【気ままなランチ教室】

～～Menu～～

- ・ご飯
- ・筍のみそ汁
- ・新玉ねぎのザラダ
- ・鶏むね肉の照り焼きチキン
- ・いちご
- ・コーヒー



照り焼きチキンはむね肉ともも肉の両方を使い食感も楽しく美味しく出来ました。他にも今が旬の食材を調理し美味しくいただきました。



女性塾

【開講式・講話】(転倒、骨折予防について)



健康ほけん課より講師を迎え、「転倒、骨折予防について」お話していただきました。

「かかと上げ」や「椅子スクワット」などの簡単な運動で筋力を高めることが大切です。こまめに身体を動かし、いつまでも自分の足で歩き続けましょう！！



↑ かかと上げ

椅子スクワット



→

《きらきら号》来館日程

5月12日(火)
13:35～13:50



5月の公民館主催講座案内

講座の申込みは、土・日・祝日を除く
8:30~17:15までに星鹿公民館へ
ご連絡をお願いします

【熟年大学】

5月はお休みです。
6月から開講します。

【手作り広場】

「アームカバー作り」



日時: 5月11日・25日(月曜日) ↑
10:00~11:30 公民館に見本を
置いています。
場所: 公民館・大会議室
持参品: 裁縫道具一式、
布(40cm×40cmを2枚)
材料費: 100円(ゴム代)
講師: 今福公民館 宮崎かおり指導員

締切日: 5月8日(金)

【手作り広場】は会員以外の方も参加
できます。
定員5名←定員になり次第締め切り
ます。星鹿にお住いの方以外の人も参
加できます。

【一般教養講座】

「焼き肉のたれ作り」



日時: 5月18日(月曜日)
10:00~13:30
場所: 公民館・調理室・和室
持参品: エプロン・三角巾・マスク
米0.5合・1ℓ入る容器または瓶
材料費: 1,000円程度
定員: 8名程度
講師: 公民館職員

締切日: 5月13日(水)

※焼き肉のたれを使ったアレンジ料理も
作りますよ~(*^-^*)
お楽しみに!

【男性塾】

「気ままなランチ教室」



日時: 5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・マスク
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」

日時: 5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・バランスディスク

講師: 今福公民館

國安智子副館長



【女性塾】

★★会員登録制の講座です★★

「グラウンドゴルフ」

日時: 5月28日(木曜日)
13:30~15:30

場所: ロビー集合
地域運動場

持参品: 帽子・タオル・水筒

講師: 星鹿グラウンドゴルフ有志

