2026
令和8年

福島公民館だより

10月号
No.245

〒848−0403 松浦市福島町塩浜免 2993−3　☎（0955）47−2006

講座風景

ハンドメイド教室【ソーイングケース】

８月２８日（金）、９月１１日（金）、２５日（金）

山縣文子さんを講師に迎え、縫い針や糸、はさみなどを収納できるブック型のソーイングケースを作りました。トップ（おもて）は数パターンの中から好きなものを選び、さまざまな色柄の布を組み合わせたアップリケや刺しゅうで仕上げました。どれも個性豊かな作品になっています。





料理教室【薬膳料理】　９月４日（金）

柴山節子さんを講師に迎え、体に良い効能を持つ野菜や野草、薬草を使った料理を教えていただきました。ミキサーを多用して短時間で７品を作り上げました。メニューは①とうもろこしご飯②ポトフ③豆腐ソーセージ④チキンナゲット３種⑤蒸し野菜サラダ⑥エゴマの佃煮⑦スポンジケーキでした。優しい味付けでたくさん食べられて大満足でした。





健康づくり教室

【健康体操】　９月２日（水）、１６日（水）

暑さのためにウォーキングやバウンドテニスをお休みしている間の体力づくりとして、３ヶ月にわたり百歳体操をやってきました。参加者の皆さんから「続けたい」との声を受け、１０月以降も月に１～２回の計画で開催することにしました。重りを着けて負荷をかけ、ゆっくりとした動きですが筋肉を使っている実感があります。興味がありましたらぜひご参加ください。



【ゆるトレ】　９月１４日（月）

音楽を聴きながらリラックスして体をほぐし、少しだけ筋トレをして、体をととのえています。関節の動きが軽く滑らかになり、体全体がぽかぽかと温まってきます。一度体験してみませんか？



福島図書館より

【１０月の休館日】：　５日（月）　８日（木）　１３日（火）
１９日（月）　２６日（月）　２９日（木）

【きらきら号の巡回】



２１日（水）

ひかりヶ丘保育園	10：35～10：50
福崎会館	11：00～11：15
福島中・福養小	12：30～13：15

☆ＤＶＤ上映会☆

３１日（土）10：00～12：00

「おいしい給食
炎の修学旅行」

※図書館内で上映



福島町の人口

（令和８年８月末日現在）

人口：２１０３（－１）
男性：１０１６（－１）
女性：１０８７（±０）
世帯：　９６２（＋２）

※増減は前月比

今月の主催講座

高齢者教室【相続について】

日　時：１０月２日（金）
　　１０：００～１１：３０
場　所：福島公民館 第１・２会議室
講　師：松浦地区人権擁護委員
　　平戸法務局職員



申し込みは締め切っています

ハンドメイド教室【苔玉】

日　時：１０月１３日（火）
　　９：３０～１１：００
場　所：福島公民館 第１・２会議室
講　師：松尾靖之さん
材料費：５００円
持参品：作業用エプロン　直径 12cm 前後の平皿



申し込みは締め切っています

一般教養講座【美味しいお茶の淹れ方】

日　時：１０月２３日（金）
　　９：３０～１１：００
場　所：福島公民館 第１・２会議室
講　師：浦上義洋さん
材料費：３００円程度



申し込みは締め切っています

福島プレーパーク（共催事業）

日　時：１０月３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（２１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　帽子　タオル



※動きやすい服装・靴で参加してください
※雨天時は室内でモルックを行います。

参加者随時募集中

【健康体操】

日　時：１０月７日（水）
　　１１：００～１２：００
場　所：福島公民館　第１・２会議室
持参品：飲み物　タオル　おもり
※動きやすい服装で参加してください



参加者随時募集中

【コンディショニング】

日　時：１０月１６日（金）
　　１３：３０～１５：００
場　所：福島公民館　第３会議室
講　師：今福公民館　國安智子副館長
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：１０月１９日（月）
　　１３：３０～１５：３０
場　所：福島武道館
講　師：公民館職員
持参品：体育館シューズ　飲み物　タオル



※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【トートバッグ】

日　時：１１月５日（木）、１９日（木）、１２月３日（木）
　　１３：３０～１６：００
場　所：福島公民館　講座室
講　師：渡邉由紀さん
定　員：１０名
材料費：1,000 円＋実費
持参品：ミシン 裁縫道具
　　表・ポケット用布（オックスまたは帆布）、内袋用布
　　……各１ｍ×１ｍ



仕切りファスナー
ポケット付き



公民館に見本があります

申込締切：１０月２３日（金）

料理教室【おもてなし料理】

日　時：１１月２４日（火）
　　１０：００～１３：００
場　所：福島公民館 調理実習室
講　師：志水周さん
定　員：１０名
材料費：1,000 円
持参品：米 0.5 合　エプロン
　　三角巾　マスク



申込締切：１０月２３日（金）

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。