



今福

公民館だより
東部交流センター
ふくふく2011

令和8年

3月号

No. 242

松浦市今福町浦免 382-2

電話 74-1669



婦人学級「布ぞうり作り」2/4(水)・9(月)



清水俱子氏を講師に迎え、「布ぞうり作り」を教えていただきました。土台のビニールひもに布を編むようにかけていき、自分の足幅と比べっこ。足にぴったりの布ぞうりが完成しました！

リフレッシュコンディショニング 2/13(金)



イスを使ってコンディショニングをしました。床に座らないので気軽に「くるくる、トントン」身体を整えられます。テレビを見ながらでも、身体を動かした後でもさっとほぐすことが出来るので、心身共にすっきりしますよ～。みなさんも一緒にしてみませんか！

読み聞かせ 今福小 2/17(火)



今年度最後の読み聞かせでした。今福小学校の児童のみなさんより感謝状をいただきました。ありがとうございました。来年度も読み聞かせ頑張ります!!楽しみにしててくださいね😊

高齢者学級 2/20(金)



明治安田様より山口さわこ氏を講師に迎え、「睡眠と健康の知恵袋」と題しましてお話をさせていただきました。睡眠は年齢を経るとともに短く浅くなりますが、自分に最適な睡眠を見つけることが大切です。規則正しい生活をする事で生活リズムが整いよい睡眠につながります。改めて自分の生活リズムを見直してよい睡眠を見つけましょう！

一般教養講座「焼肉のたれアレンジ料理」2/24(火)



(今福地域活性化連絡協議会よりお知らせ)

今福さくらまつりの開催

日時：3月21日(土) 10:00~13:00

場所：四季の森石倉 ※雨天中止です。(予定)

※皆さまのお越しをお待ちしております。



ゆず大根、大根の中華スープ、油淋鶏を作りました。大根の中華スープは身体の中から温まり、油淋鶏のたれには以前講座で作った焼き肉のたれをベースとして使いました。キャベツにかけても抜群に美味しくペロッと食べてしまうほどでした。

☆☆さくらまつりイベント内容☆☆

・今福こども園 園児によるお遊戯

・今福小学校 児童による

よさこいソーラン

・肥前福島玄蕃太鼓

・五月ひろみ 歌謡ショー

・泉頭次男 ギターライブ

・変面ショー

・お琴演奏 郷野様

・わくわく謝恩抽選会

・おしるこ無料配布

・グラウンドゴルフ競技大会 長寿会

きらきら号

【今福公民館】

3月 4日(水) 15:30~15:45

3月 19日(木) 15:10~15:25

【飛島地区】

3月 21日(土) 14:00~15:00

今福町の人口動態 前月比

人口 2,346 -11

男子 1,127 -4

女子 1,219 -7

世帯数 1,164 -8

令和 8年 1月末現在

☆☆☆★3月の講座案内☆☆☆★

一般教養講座



(写真はイメージです)

【押し寿司作り】

日時：3月9日(月) 10:00~13:30

場所：東部交流センターふくふく 2011
調理実習室

講師：田中 博子氏

定員：10名程度

持ってくる物：エプロン、頭巾、米0.5合
持ち帰り容器

受講費用：800円程度

※先月からの募集のため申込は締め切っています。

高齢者学級



【閉講式】

日時：3月19日(木) 10:00~11:00

場所：高齢者コミュニティセンター

~お知らせ~

今福公民館利用者団体連絡協議会の

開催について

日時：令和8年3月3日(火) 13:30~15:00

場所：東部交流センターふくふく 2011
大会議室

※代表の方の出席ができない場合、代理の方の出席をお願いいたします。

欠席される時は、事前に連絡をお願いします。

問合せ先 今福公民館 (☎74-1669)

健康教室



【リフレッシュコンディショニング】

日時：3月13日(金) 10:00~11:30

場所：東部交流センターふくふく 2011
かじの葉ホール

講師：公民館職員

持ってくる物：タオル、水筒、ヨガマット
顔晴りカード

婦人学級



【紙工芸】

日時：3月16日(月) 13:30~15:30

場所：東部交流センターふくふく 2011
かじの葉ホール

講師：公民館職員

定員：8名程度

持ってくる物：筆記用具、工作用はさみ、のり
速乾性ボンド

材料代：300円程度

※折り紙を使って作ります。

~お知らせ~

4月から講座名が変わります。

「高齢者学級」

↳ 「はつらつ倶楽部」へ

「婦人学級」

↳ 「ふくふく学級」へ

「一般教養講座」は

↳ 「クッキング教室」へ

それぞれの活動内容はそのまま
名称のみ変わります。

引き続き皆様のご参加をお待ちし
ております。

※講座の申し込みは

3/2(月)からとなります。