



〒859-4512 松浦市志佐町笛吹免920-1 TEL 72-0315



物づくり教室

(干支のミニフレーム)



先月の講座風景



最近の年賀状はパソコン作成が主流ですが、手書きを頂くとより嬉しいものです。今回は年賀状の表書きを筆ペンで綺麗に見せる書き方の順序も習いました。

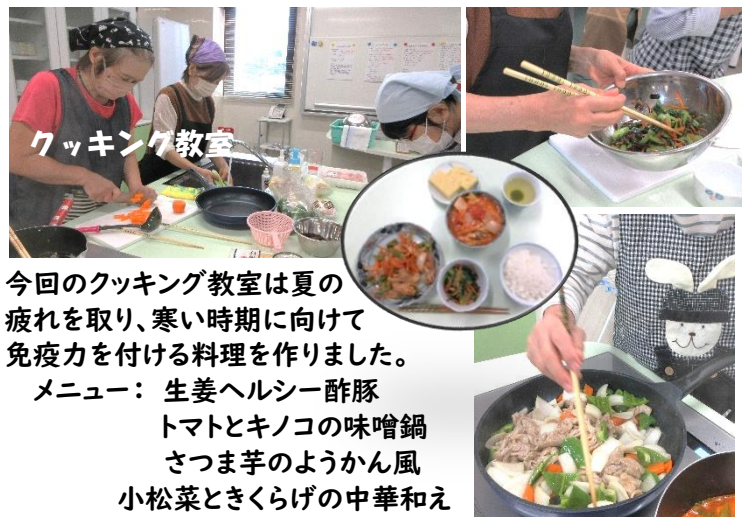
来年の干支『辰』の色鮮やかな壁掛けフレームの飾り物ができました。明るい年になりそうです♡



教養講座
(筆ペン教室)



健康づくり教室 《ウォーキング》



クッキング教室

今回のクッキング教室は夏の疲れを取り、寒い時期に向けて免疫力を付ける料理を作りました。

- メニュー：生姜ヘルシー酢豚
- トマトとキノコの味噌鍋
- さつま芋のようかん風
- 小松菜ときくらげの中華和え



今回は上志佐を離れ調川町中免から平尾免の山間の市道を歩きました。伊万里湾は少し霞んでいましたが、澄みきった秋空の下でのウォーキングを気持ち良く出来ました。



リフレッシュ
コンディショニング

この日の室温は20度弱で肌寒く感じていましたが、コンディショニングの終了後には、リンパの流れが良くなり参加者の皆さんから「暑いわ〜！」の音が聞こえました。

上志佐の人口動向

(柚木川内～池成の8地区) ※令和5年9月末日現在 ()は前月比

人口： 937(- 3) / 男： 449(± 0)
女： 488(- 3) / 世帯数： 396(- 1)

移動図書館 ☆きらきら号 ☆
場所： 上志佐小学校
巡回日： 11月 14日(火)
28日(火)
時間： 13:00～13:30

10月27日上志佐くんちの神幸祭が行われ、神幸行列も4年ぶりに行われました。



健康づくり教室

晩秋のウォーキング & ランチ

要予約



御厨町田代地区のコスモス畑まで
数キロ手前から歩きます

※悪天候の場合は8日(水)に変更します

日時： 11月**6**日(月)
9:30～12:30

集合場所： 上志佐公民館
持参品： 飲み物・タオル・食事代
※申込期限： 11月2日(木) 16時

11月の公民館主催講座案内

クッキング教室

クリスマスツリー風カット寿司
他・鶏手羽もとの照り焼き・スープ・デザート

日時： 11月**16**日(木) **要予約**
10:00～13:00

場所： 上志佐公民館・調理実習室

講師： 池田ひろみ氏

メニューのイメージ →

持参品： 米1合・エプロン
三角巾

材料費： 800円程度

参加人数： 8人

※申込期限： 11月13日(月)



教養講座

脳のトレーニング

日常生活で知り得ている簡単な内容
ですので気兼ねなくご参加ください

日時： 11月**14**日(火)
14:30～15:30

場所： 上志佐公民館 会議室
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： 11月**22**日(水)
13:30～15:00

場所： 公民館・2階 集会室

講師： 國安 智子 今福公民館副館長

持参品： 敷物・バスタオル・フェイスタオル

飲み物・顔晴りカード