



〒859-4512 松浦市志佐町笛吹免920-1 TEL 72-0315



健康づくり教室  
《ウォーキング》

御厨町田代バス停付近から田代地区のコスモス畑まで歩いて満開のコスモスを見学してきました。



御厨町田代免コスモス畑



教養講座  
《脳トシ》

☆1人でできる脳トシを皆さんもやってみてください  
《ひとりじゃんけん》

両手同時に出して、すべて右手が勝つようにします。

「じゃんけん」右手グー、左手チョキ。

「じゃんけん」右手チョキ、左手パー。

「じゃんけん」右手パー、左手グー。



『勤労感謝の日』の前日11月22日に上志佐保育所の園児たちがお仕事訪問に来て労ってくれました。

### 先月の講座風景



クッキング教室

《ミルク餅》



《手羽先の照り焼き》

《かきたま汁》



《カップ寿司》



健康づくり教室

リフレッシュ・コンディショニング

& スクエアステップ

今回は、コンディショニングの後にスクエアステップも行いました。スクエアステップは足だけでなく頭も使うので参加者は、とまどいながらも何とかクリアして、良い脳トレにもなったようです。



## 上志佐の人口動向

(柚木川内～池成の8地区) ※令和5年10月末日現在 ( )は前月比

人口： 936( - 1) / 男： 448( - 1)  
女： 488( ± 0) / 世帯数： 396( ± 0)

移動図書館 ☆きらきら号 ☆

場所： 上志佐小学校

巡回日： 12月 12日(火)

時間： 13:00～13:30



## 12月の公民館主催講座案内



### 教養講座

#### お正月のフラワーアレンジメント

日時： 12月 **26**日(火) **要予約**

14:00～15:00

場所： 上志佐公民館 会議室

講師： 高橋 千東 氏

持参品： 花器・花用はさみ・雑巾

材料費： 2,000円

申込締日： 12月 18日(月) 17時迄



### クッキング教室

#### おもてなし料理

日時： 12月 **15**日(金) **要予約**

10:00～13:00

場所： 上志佐公民館・調理実習室

講師： 松浦市食生活改善推進委員の皆さん

持参品： 米 0.5合 ・ エプロン ・ 三角巾

メニュー： カップ寿司

豚肉の香草パン粉焼き

ブロッコリーのカニ風味

かまぼこあんかけ

ワカメとえのきの吸い物

ジャーマンポテト

バラのアップルパイ

材料費： 200円

募集人数： 8人

※定員になり次第締め切ります。



### 健康づくり教室

#### リフレッシュ コンディショニング

日時： 12月 **20**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



## 1月の公民館講座(イベント)の御案内

### 大筆書道パフォーマンス会 (参加自由・費用無料)

開催日： 令和6年 1月 5日(金) 10時～ 会場： 上志佐公民館 2階 集会室

上志佐在住の書道家岩本氏に巨大用紙に大筆パフォーマンスの実演をしていただきます。その後、皆様にその大文字のまわりに普通の筆で新年の目標などを書いていただきます。筆等はお貸ししますのでフリー(手ぶら)でおいでください。ご参加お待ちしております。