



〒859-4512 松浦市志佐町笛吹免920-1 TEL 72-0315

上志佐公民館まつり【作品展】《令和6年2月3日(土)・4日(日)》

😊😊😊😊😊😊😊😊 皆様のご出展・ご来館ありがとうございました 😊😊😊😊😊😊😊😊

上志佐保育園児の絵画工作・上志佐小学校児童の元気あふれる絵画と見事な書道、住民の方々の心のこもった手作り作品等を展示しました。



上志佐の人口動向

(柚木川内～池成の8地区)

※令和6年1月末日現在 ()は前月比

人口：926(-5) / 男：444(-2)

世帯数：397(±0) / 女：482(-3)

移動図書館★きらきら号★

場所：上志佐小学校

巡回日：3月5日(火)

19日(火)

時間：13:00～13:30

先月の講座風景



《クッキング教室》

簡単ケーキ作り



バレンタインデーを前に市販のシフォンケーキでチョコクリームケーキとレンジで作れる超簡単濃厚チョコケーキを作り笑顔の試食会でした

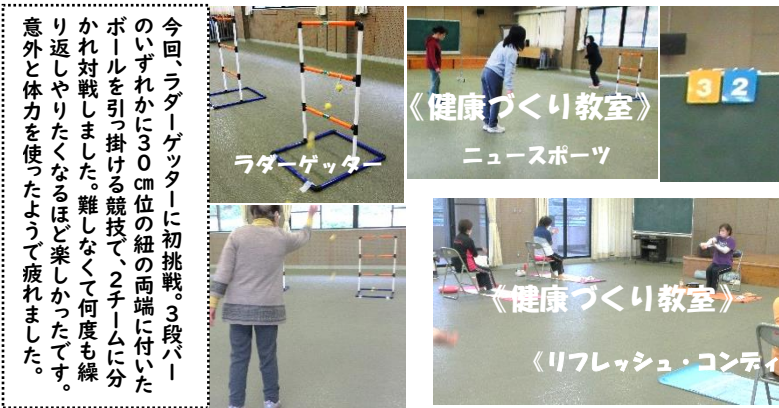


《クッキング教室》

本格的なクレソンのキッシュ作り

《薬膳料理》
クレソンのキッシュ
餅ヒザ・(和風・洋風各一)
人参サラダ
フキノトウ・藪椿・ヨモギの
米粉フライ

藪椿の天ぷら



《健康づくり教室》

ラダーゲッター

ニュースポーツ

《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、ラダーゲッターに初挑戦。3段バーのいづれかに30cm位の紐の両端に付いたボールを引っ掛ける競技で、2チームに分かれ対戦しました。難しくなくて何度も繰り返しやりたくなるほど楽しかったです。意外と体力を使ったようで疲れました。

今回のコンディショニングは椅子に座ったままの方法で体験、その後のスクエアステップはコンディショニングの効果で軽快なステップをされていました。

3月の公民館主催講座案内

健康づくり教室

リフレッシュ コンディショニング & 体力測定



日時：3月13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年の総くりとして体力測定を行います。
動きやすい靴でお越しください

出張講座

身近にひそむ悪質商法

日時：3月6日(水) 13:30~15:00

場所：赤木公民館

講師：松浦市役所 市民生活課 (消費生活センター)

講話とゲームでためになり楽しい講座です。

地区外からもご参加いただけます。

教養講座

春の花の寄せ植え

要予約

日時：3月15日(金) 13:30~15:30

場所：上志佐公民館 会議室

講師：松尾農園

持参品：作業手袋・園芸用スコップ

材料費：1,500円(プランター・腐葉土・花苗)

★花苗ポットの追加は別途料金です

募集人数：6人



講座のお申込みやお問い合わせは上志佐公民館へ

TEL72-0315 月~金(祝日を除く) 8:30~17:00