



〒859-4512 松浦市志佐町笛吹免920-1 TEL 72-0315

好みの生地♪

物づくり教室



世界で1つだけの
コインケース♪

◆◆犬のコインケース◆◆



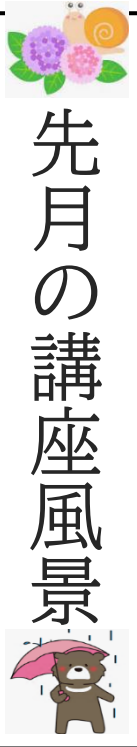
「どがんすつとかな?」、「こぼれ引つ張ればよかよ!」
「先生んと綺麗にならん(**)」...たくさんのつばや
きが聞こえた講座でした。裁縫に不慣れな館長も、ベテ
ランの皆様は沢山のアドバイスをいただいたおかげで、
無事作りあげることができました。心を込めて作ったコ
インケース、みなさん大切にされることなのでしょう^^♪

ウォーキング



残念ながら、5月のウォーキングは雨天の為中止でした。
次回は6月12日(水)♪ みなさまの参加を心よりお待ち
しております(^^)/☆彡

先月の講座風景



健康づくり教室



リフレッシュ・
コンディショニング

足ツボ刺激中...

リフレッシュ・コンディショニングでは、足から筋肉
をほぐしていき、リンパマッサージも組み合わせ
て全身を整えていきます。
「何だか身体が軽くなった」、「来た時には身体の冷
えとったけど、終わったらぽかぽかしたるよ」など
参加者からは、身体が整った実感の声が多く聞かれ
ます♪《一生自分で歩ける身体》を目指して、毎月
第4水曜日に行なっています。
~忙しい時こそ、自分の体を整えてみませんか?~



気持ちよか~

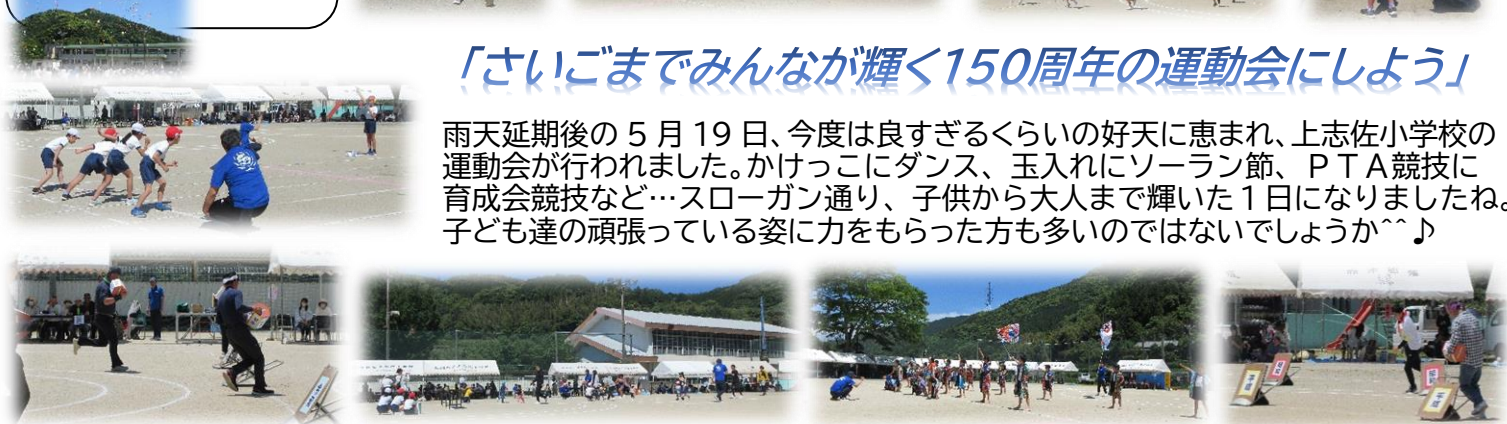
地域ニュース

5月19日
上志佐小学校
運動会



「さいごまでみんなが輝く150周年の運動会にしよう」

雨天延期後の5月19日、今度は良すぎるくらい的好天に恵まれ、上志佐小学校の
運動会が行われました。かけっこにダンス、玉入れにソーラン節、PTA競技に
育成会競技など...スローガン通り、子供から大人まで輝いた1日になりましたね。
子ども達の頑張っている姿に力をもらった方も多いのではないのでしょうか^^♪



上志佐の人口動向 (柚木川内~池成の8地区)

※令和6年4月末日現在 ()は前月比

人口: 916(-4) / 男: 440(-1) / 女: 476(-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: 6月 11日(火)・25日(火)

時間: 12:50 ~ 13:30

6・7月の公民館主催講座案内

◇物づくり教室

ハスワーク®

(※申込は締め切っております。)

日時：6月10日(月)

13:30~15:30

場所：上志佐公民館 会議室

講師：松尾 英絵 氏

持参品：持ち帰り用袋(マチが広いもの)

受講費用：900円



見本を公民館に
置いています



◇健康づくり教室

ウォーキング

日時：6月12日(水)

10:00~11:30

集合場所：上志佐公民館

持参品：飲み物・タオル



リフレッシュ

コンディショニング

日時：6月26日(水)

13:30~15:00

場所：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・タオル

飲み物・顔晴りカード

★教養講座★

～遺言のはなし～(寸劇と講話)

日時：6月19日(水) 14:00~15:00

※申し込み締め切り 6月12日(水)

場所：上志佐公民館 会議室

講師：松浦地区人権擁護委員・平戸法務局



どんな風にはなせばいい?預け先は?...
この機会に、いろんな疑問を解決しませんか?

◇健康づくり教室(7月)

楽しく笑って健康に!

(※中央・御厨公民館との合同講座になります)

日時：7月8日(月) 10:00~12:00

場所：きらきら21 (2階ホール)

講師：都知木 睦 氏 (オフィスじゃんけんぼん 代表)

持参品：スポーツタオル、水分

☆講演中にイスに座ったまま体操を行います。
動きやすい服装、靴でご参加ください。

受講費用：無料

定員：50名程度

※申し込み締め切り 6月14日(金)

心と脳に元気を届ける!健康お笑いライブです^^♪



◇クッキング教室(7月)

日時：7月10日(水)

10:00~13:00

場所：市民福祉総合プラザ(青のプラザ)
調理実習室

講師：健康ほけん課 末永管理栄養士

持参品：エプロン・三角巾・お米 0.5合

材料費：600円程度

定員：6名程度

※申し込み締め切り 6月26日(水)

テーマ：夏の暑さに負けない食事

☆メニュー：
・豚肉の梅しそチーズ巻き
・ささ身とわかめのサラダ
・レモンヨーグルトゼリー

講座のお申込み・お問い合わせは、
上志佐公民館(☎ 72-0315)へ♪

※定員が決まっている講座は、定員になり次第締め切らせて
いただきます。どうぞお早めにお申し込み下さい。