

かみしさ

令和7年 8月号
NO. 196
公民館だより

〒859-4512 松浦市志佐町笛吹免920-1
TEL 72-0315

リフレッシュ
コンディショニング

夏野菜料理



みなさん、
手際がいい♪



切干大根のサラダと
トマトのマリネ

鶏肉と茄子の甘
酢炒め・ヨーグ
ルトムース

先月の講座風景

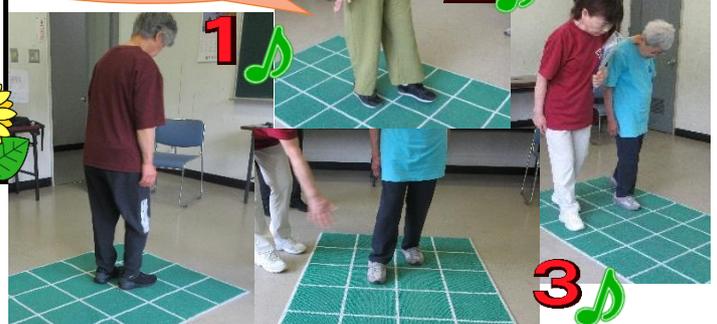
今回は児童さんの
参加もありました！



暑さに負けず、体を動かして元気に！記録的な暑さが続く日々。無理なく、でも積極的に体を動かす事が大切です。水分補給をしながら夏バテ防止にリフレッシュ・コンディショニングに挑戦♪

スクエアステップ

リズムカルに♪



井手ケイ子先生の個々に応じた丁寧なご指導の下、館長も初めての挑戦。体を動かしながら集中力や思考力が鍛えられます。言葉や手拍子のアレンジバージョンも楽しい♪猛暑でも室内で安心。無理なく続けやすいです

健康ほけん課の塚本晃子先生を迎え、トマト、ピーマン、茄子といった今、旬の野菜を使い、夏の恵みを存分に味わえる料理が出来上がりました。暑さによる疲労・食欲不振などの夏バテ症状を緩和するのにピッタリの食材達。タンパク質、ビタミン等の栄養をしっかりとって、そして食事をしながらおしゃべりをして・・・体も心も両方健康になれた素敵な時間でした☆

絵本の読み聞かせ

上志佐小学校にて「戦争」に関する本の読み聞かせを行いました。子供達は熱心に耳を傾け、立派な感想も述べてくれました。戦争の悲惨さや平和の大切さを考える貴重な機会となったと思います



ありがとう

みんなのねがいごとが
かないますように★

上志佐保育所の子ども達から素敵な七夕飾りをいただきました♪たくさんの飾りにロビーが一気に華やかになりました。どんな願い事がかかっているのかぜひ、ご覧ください★



文化をみんなに
ながさきピース文化祭2025
7.9月14日@-11月30日@

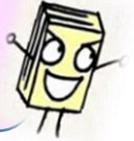


公式ホームページ

講座のお申込み・お問い合わせは、上志佐公民館へ
(☎ 72-0315) 今後も楽しい講座を企画してまいります♪ぜひお気軽にご参加・お立ち寄りください☆

上志佐の人口動向 (柚木川内～池成の8地区)
※令和7年6月末日現在 () は前月比
人口：878(-1)/男421(-1)/女：457(±0)/世帯数389(+1)

移動図書館☆きらきら号☆
場所：上志佐小学校
巡回日：8月5日(火)
時間：13:00～13:15



9月 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

日時：9月24日(水)

13:30～15:00

場所：集会室



講師：今福公民館 國安智子副館長

持参品：敷物・バスタオル・タオル

フェイスタオル・飲み物・顔晴カード

♪スクエアステップ♪

日時：9月10日(水)

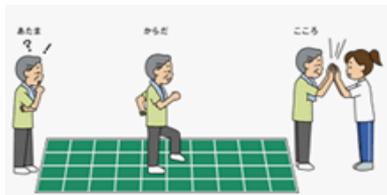
10:00～11:30

場所：集会室

講師：井手 ケイ子 氏

持参品：飲み物・タオル

※申し込み締め切り **9月5日(金)**



物づくり教室 折り紙フランス人形

日時：1回目→9月5日(金)
2回目→9月19日(金)

両日：13:30～15:30

場所：会議室

講師：手芸楽しく編む会の皆さん

定員：6名

材料費：20円



〈持参品〉

紙：18×18cm2枚、21×21cm4枚、15×15cm5枚、
9×9cm1枚、4×4cm1枚、5×5cm2枚

※紙の色は自由。上記サイズにカットしておく
飾り用の花やレース、ビーズなどお好みで

洗濯ばさみ(6個)、針、糸

※申し込み締め切り **8月29日(金)**

見本は公民館にあります



8月のサマースクールは英語教室、ニュースポーツ、
ハーバリウム、シーグラスを企画しています。
(申込は締め切っています)
8月の一般主催講座はお休みします。m(_ _)m
次回をお楽しみに!!

★松浦市民文化祭(作品展示)のお知らせ★
日時：9月13日(土)・14日(日)
午前10時～午後6時(両日)
場所：松浦市民文化会館

令和6年度以前に上志佐公民館の主催講座で
作った素敵な作品を出品しませんか? ^_^ *
ご協力いただける方は、開館時間帯(平日8時
30分～17時00分)に上志佐公民館まで作品をお
持ちください♪【※持込期間：9月11日(木)
まで】 ☆お待ちしております☆