

# かみしさ

令和8年 2月号  
NO. 202



〒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♪

今年最初のご指導雪がんデ参い加散シニ感中ニ謝のン



## 前回の講座風景



料に柴山達り先生の美生完味の成しこうい指導

チキンサモサ、米粉deキッシュ、米粉白菜シチュー、大豆ごはん

スポーツ推進委員の皆さんのご指導のもと、ラダーゲッターとボッチャに挑戦！子供達は回数を重ねる度に段々と上達ていき、試合も白熱。楽しい時間でした♪

## お正月のフラワーアレンジメント

高橋先生のご指導により、完成した作品達はお部屋を華やかに彩り

お正月感をぐっとアップさせてくれました◆◆◆



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☆彌



## 上志佐公民館まつり【作品展】お礼《令和8年1月31日(土)・2月1日(日)》

皆さまのご出展・ご来館ありがとうございましたm(\_ \_"m)

公民館まつりの詳細は次月号に掲載します★



## 上志佐の人口動向 (柚木川内～池成の8地区)

※令和7年12月末日現在 ( ) は前月比

人口：857(+2)/男410(-1)/女：447(+3)/世帯数392(+6)

移動図書館☆きらきら号☆

場所：上志佐小学校

✿2月はお休みです✿

## 2月/3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：2月25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

### ◇健康づくり教室

#### 脳トレ

日 時：3月4日(水)  
10:00～11:00

お気軽に  
どうぞ♪



場 所：集会室

講 師：公民館職員

◎プリントや動画、ゲームなどで楽しく脳活♪

### ★教養講座

#### フレイル予防講座

日 時：2月4日(水)、2月18日(水)  
13:30～14:30

介護につながらない為の  
予防法を知りましょう



※2回講座です

場 所：会議室

講 師：明治安田生命

持参品：なし



### ★教養講座

申込必要

#### 春の寄せ植え教室



日 時：3月11日(水) 13:30～15:30

場 所：公民館玄関前(雨天時は会議室)

講 師：松尾農園 定 員：10名程度

材料費：1500円(花苗ポットの追加は別料金)

持参品：作業用手袋、園芸用スコップ

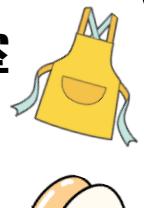


一昨年度の作品たちです。庭先を彩りましょう♪

申込締切日：3月4日(水)

### ♠料理教室

#### たのしい♪料理教室



日 時：3月6日(金)

10:00～13:00

場 所：調理実習室

講 師：九電ネクスト

定 員：10名程度 材料費：無料

持参品：エプロン・三角巾・マスク

〈メニュー〉

タンドリーチキン

炊き込みごはん、かぶのポタージュ  
うまかだしたまごやき

申込が必要です

申込締切日：2月26日(木)

### ❖物づくり教室

#### バラのメッセージスタンド

申込必要

日 時：2月20日(金)

13:30～14:30

講 師：九電ネクスト

場 所：会議室

定 員：10名程度

材料費：無料

持参品：なし

申込締切日

2月12日(木)



2/20 講座  
バラの  
メッセージスタンド  
見本です  
申込みは公民館  
まで

※見本は公民館



### ★教養講座

申込必要

#### 春の寄せ植え教室



日 時：3月11日(水) 13:30～15:30

場 所：公民館玄関前(雨天時は会議室)

講 師：松尾農園 定 員：10名程度

材料費：1500円(花苗ポットの追加は別料金)

持参品：作業用手袋、園芸用スコップ



一昨年度の作品たちです。庭先を彩りましょう♪

申込締切日：3月4日(水)