

かみしさ



令和8年 2月号
NO. 202

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

季節の料理



お野菜たっぷり健康的♪

料理に
柴山
達理
先生の
美味
の味
ご成
しご
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

前回の講座風景

今年最初のコンディショニング。雪が舞い散る中のご参加に感謝



身体も
ポカポカ

ニュースポーツ



寒い中、元気いっぱい☆



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していき、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♡♡♡



豪華な
作品達♡



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)》

皆様のご出展・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

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♪

お気軽に
どうぞ♪



★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

※2回講座です

場所：会議室

講師：明治安田生命

持参品：なし

介護につながらない為の
予防法を知りましょう



◆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

申込締切日：2月26日（木）



申込が必要です

◆物づくり教室

バラのメッセージスタンド

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）

申込必要



※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



—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）