



〒859-4512 松浦市志佐町笛吹免920-1 TEL 72-0315

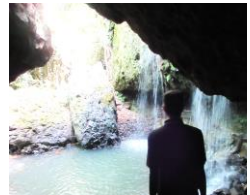
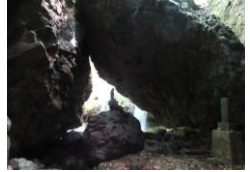
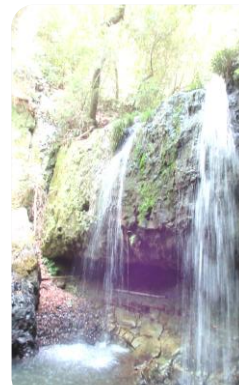
先月の講座風景

5/13 <クッキング教室> おやつ作り (トゥロン)



フィリピンのお菓子トゥロン作りは
とても簡単!! 具材を入れて巻いて
揚げるだけ♪なので今回はシンプ
ルにバナナだけのものとお好みに
干し芋、ドライマンゴー、ドライパイ
ン、チョコ、クリームチーズ、シナモ
ンとバラエティー豊かに入れて楽し
みました♪皆さんの意見が多かつ
たのはシンプルにバナナだけが美
味しかったとの事でした! 会話も
弾み楽しい会になりました♡(^)♡

5/20 <健康づくり教室> ウォーキング



今日は良い天気でしたがジメジメで湿
度が高かったため落合の瀧 (おてやの
滝) に行ってきました。滝の周りほと
とても涼しく別世界で最高でした。

5/22 <物づくり教室> 空気をきれいにするお花で コサージュ



気に入ったお花の色を選んで沢
山の材料の中から悩みながら、
バランスを考えながらパールや
リボンなどをグルーガンで丁寧
につけていきとても可愛い個
性的なお花のコサージュが完
成しました♪最後に消臭効果の
実験が行われ箱にお花を入れ
ると何ともいえないアンモニア
臭も一体どこへやら? でした。
色んな場所で使えそうですね♡

5/27 <健康づくり教室> リフレッシュ・コンディショニング



いつもの湧泉・足心・失眠のツ
ボは3秒押しで大丈夫らしい
です♪女性に大切な内転筋を
鍛えるためにバランスディスク
を挟んで力を入れていきま
す! 今日も体がスッキリ!!

上志佐の人口動向

(柚木川内～池成の8地区)

*人口: 849(-7) *男: 412(-3)
*世帯数: 388(-3) *女: 437(-4)

※令和8年4月末日現在 ()は前月比

移動図書館 ☆☆ きらきら号 ☆☆

場所 : 上志佐小学校
巡回日 : 6月10日 (水)
時間 : 12:45 ~ 13:15

☆物づくり講座☆

切り絵

日時：6月15日(月)
13:30~15:30

場所：上志佐公民館 会議室

講師：今福公民館 宮崎かおり指導員

持参品：カッターマット(ある方)・デザインカッター

材料費：400円

定員：8名

申込締切：6月11日(木)



※図案を選んでもらいますので申込された方は公民館までお越しください。

☆見本は公民館に置いてあります♪

★6月の公民館主催講座案内★

☆健康づくり教室☆

ウォーキング

日時：6月10日(水)
10:00~11:30

集合場所：上志佐公民館

持参品：水筒・タオル



リフレッシュ
コンディショニング

日時：6月24日(水)
13:30~15:00

場所：上志佐公民館 集会室 or 教養室
(人数次第で移動します)

講師：今福公民館 國安智子副館長

持参品：敷物・バスタオル・フェイスタオル
バランスディスク・飲み物・顔晴りカード



☆クッキング教室☆

紫陽花の和菓子・くずきり

日時：6月26日(金)
13:30~15:30

場所：上志佐公民館 調理室

講師：田中博子氏

定員：10名

持参品：エプロン・三角巾・マスク・持ち帰り用容器

材料費：500円程度

申込締切：6月19日(金)

※材料購入後のキャンセルは料金を徴収いたしますのでご了承ください。



7月も楽しい講座を
計画していますので
お楽しみに♪



公民館で仲間と活動してみませんか

左記の6団体は上志佐公民館で、お互いに学び合い、教え合いながら健康づくりや知識・教養・技能の習得に励まれています。

一緒に活動してみませんか。事前見学もOKです。新規でのグループ結成も大歓迎です。

お問い合わせは、
上志佐公民館へお願い致します

【上志佐公民館自主学习グループ】

- カラオケ：カナリヤ会
- 民謡：宝寿会
- 卓球：生き生きピンポン
- 手芸：ふみの会
- 体操：ゆるリラ体操 上志佐クラブ
- 体操：100才体操 上志佐くらぶ