

かみしさ

令和8年10月号 NO. 210
公民館だより



〒859-4512 松浦市志佐町笛吹免920-1

TEL 72-0315

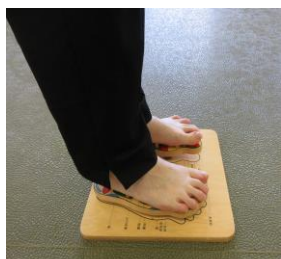


9/16 健康づくり教室 リフレッシュ・コンディショニング

(講師: 今福公民館 國安智子副館長)



始まる前と終わってから足のツボ押しに乗って違いを感じてみました♪終わった後では痛みがなくなりました(*'▽')足裏のみみほぐしは右足はリラックス効果、左足は意欲・元気に効果がありもみほぐす順序にも意味があるらしいです！



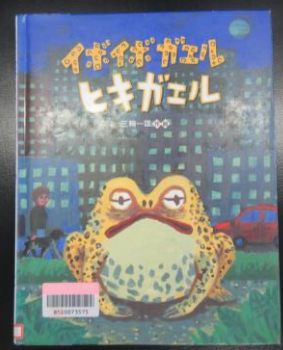
9/25 クッキング教室 キャラメルバナナのパンケーキ

(講師: 朝川公民館・田中麻衣子指導員)



今回のキャラメルバナナのパンケーキはホットプレートを使い薄力粉からひと手間かけて作りました！バナナもバター、砂糖を加えてキャラメル色に焼いて甘くさらに美味しく♪塩キャラメルソースも手作りです！ホイップは水切りヨーグルトでサッパリ！ミントと炒ったアーモンド、粉砂糖をまぶして盛り付けました♡紅茶にリンゴ・オレンジ・ミントを入れてフルーティーに優雅な時間♪とても美味しく楽しくあったという間のひと時でした♡(*'▽')♡♡♡

9/9 朝の読み聞かせ



今回は3.4年生を対象に朝の読み聞かせに行ってきました！色んなカエルの特徴が愉快地に表現してある本でした！率直な感想も聞けて良かったです♪読書の秋なのでこれからもたくさん本を読みましよう(*'▽')



市民文化祭に作品を提供していただいた皆様のお陰で無事展示する事が出来ました。これからも皆様と楽しく作品作りが出来るように取り組んでまいりますので引き続き宜しくお願い致します。

上志佐の人口動向 (柚木川内～池成の8地区)

※令和8年8月末日現在 ()は前月比

人口: 843(-3) / 男: 410(±0) / 女: 433(-3) / 世帯数: 385(-2)

移動図書館☆☆きらきら号☆

場 所: 上志佐小学校

巡回日: 10月14日(水)

時 間: 12:45～13:15

★10月・11月の公民館主催講

◇物づくり教室

♡シマエナガの

タペストリー②

日 時: ②10月5日(月)

13:30～15:30

※申込は締め切っています

場 所: 2階・集会室

講 師: 松永恵子氏

持参品: 裁縫道具・厚紙・各生地・裏布

片面接着芯・刺繍糸



とっても可愛いシマエナガの
タペストリー♡

実寸 42cm×24cm

◇クッキング教室

♡薬膳カレー・野草サラダ・ランチケーキ
・ハーブ茶

日 時: 10月23日(金)

10:00～13:00

※申込締め切り 10月16日(金)

場 所: 調理実習室

講 師: 柴山節子氏

持参品: 米0.5合・エプロン・三角巾・マスク

材料費: 800円

定 員: 8名程度

※材料購入後のキャンセルは料金を徴収しますのでご
了承ください。



◇教養講座

♡スマホお悩み相談室

日 時: 10月14日(水)

9:30～11:00

場 所: 会議室

講 師: 地域おこし協力隊 石山滋晴氏

持参品: 携帯電話・筆記用具・飲み物

☆聞きたい事、知りたい事があればお気軽にお越
しください(^-)-☆



◇健康づくり教室

♡ウォーキング

日 時: 10月20日(火)

9:30～10:30

場 所: 上志佐公民館

持参品: タオル・飲み物



♡リフレッシュ・

コンディショニング

日 時: 10月28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

フェイスタオル・飲み物・顔晴りカード



♡スクエアステップ

日 時: 11月11日(水)

13:30～15:00

場 所: 会議室

講 師: 御厨公民館 立石浩美指導員

持参品: タオル・飲み物



◇朝の読み聞かせ

(絵本の読み聞かせ)

日 時: 10月7日(水)

8:10～8:25

場 所: 上志佐小学校

