

2023年
5月
NO. 401

みくりや

『出会いが広がる公民館』

公民館だより
松浦市御厨町里免 385
☎ 75-0033



先月の講座風景

❁健康教室 (4/10) 【ウォーキング】



第1回目のウォーキング👣
良いお天気の中、大崎小学校までえっちらおっちら歩きました！おしゃべりしながら、いろんな発見もありで楽しい時間でした☺
……筋肉痛は大丈夫だったでしょうか？

❁健康教室 (4/18) 【リフレッシュ・コンディショニング】

たくさんの方に参加していただき、和やかな雰囲気ですスタートしました！

足裏のケア、足首まわし、大事ですね～



❁楽しく講座 (4/21) 【スイーツ作り】

ブリュレ

ミルフィーユ



カスタードクリームは電子レンジで2回チーン！簡単で美味しいスイーツが出来ました。鍋の蓋が何度も落ちて笑いがおこり、とっても賑やかな講座でした(*^^*)

初めまして！

4月より御厨支所で勤務することになりました。窓口での事務処理に時間がかかりご迷惑をかけることもあると思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。御厨支所 白石 朋子

ゆいかごの会

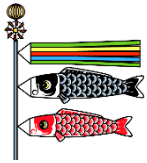
5月10日(水)
10:30~12:00
御厨こどものいえ
手遊び・読み聞かせ
工作等

お子さんと一緒にどうぞ☺

子ども教室 英語で遊ぼう

6月より開講予定
毎月第1木曜日
15:00~16:00
小学校 音楽室

申込用紙を配布しています



5月主催講座等のご案内

健康教室

～ウォーキング～

日時：5月 9日（火）
10：00～11：30

集合場所：御厨公民館

持参品：タオル・帽子・飲み物

※歩きやすい服装・靴でご参加ください

※雨天の場合は中止します。

～リフレッシュ・コンディショニング～

日時：5月16日（火）
13：30～15：00

場所：講堂

講師：今福公民館 國安 智子副館長

持参品：ヨガマット又はバスタオル
フェイスタオル2枚、飲み物
バランスディスク

※「顔晴りカード」を忘れずにご持参ください

一般教養講座

～くまのポーチ①②③～

日時：① 5月19日（金） 13：30
② 6月 2日（金） }
③ 6月13日（火） 15：30

場所：第1会議室

講師：福島公民館 濱本 幸子副館長

定員：10名程度

持参品：裁縫道具一式 他

※受講される方は、材料等の説明書をお配りしますので、公民館にお越しください。

※見本は公民館に置いてあります。

※申込み締め切り

5月12日（金）



楽しく講座

～わくわくランチ～

蒸し油淋鶏 サラダ スープ

日時：5月 24日（水）
10：00～13：00

場所：生活実習室

講師：星鹿公民館 坂本 理恵館長

定員：10名程度

持参品：エプロン・頭巾・お米0.5合

材料費：700円程度

※申込み締め切り

5月17日（金）

高齢者学級

【大崎長生会】

～脳トレ！～

日時：5月12日（金）
10：00～11：30

場所：西木場公民館

講師：星鹿公民館 坂本 理恵館長



5月の移動図書館車 「きらきら号」来館日

日時 12日（金）・26日（金）
13：45～14：15

場所 御厨公民館 駐車場

御厨町人口動向

人口 3,816 (-17) 世帯数 1,782 (+3)
男性 1,829 (-6) 女性 1,987 (-11)

※令和5年3月末日現在（ ）は前月との比較