

2023年
6月
NO. 402

みくりや

公民館だより
『出会いが広がる公民館』 松浦市御厨町里免 385
☎ 75-0033



先月の講座風景

❀健康教室❀

【ウォーキング(5/9)】

【リフレッシュ・コンディショニング(5/16)】



第2回目：中野～寺ノ尾～前田をぐるりと歩き、途中の百円コーナーに寄り道をして新鮮なキュウリをGet!! 可愛い猫バスにも会えました♡



頭・フェイスラインもスッキリしました! 宿題のくるくるとんとん・腹式呼吸ハッハッハッハーーッも頑張ってみてくださいね(*^*)v

❀高齢者学級❀

【大崎長生会 (5/12)】
～脳トレ!～



指遊び・間違い探し・漢字クイズ・計算クイズ。星鹿公民館、坂本館長と楽しく脳トレしました♡

❀楽しく講座❀

【わくわくランチ (5/24)】
蒸し油淋鶏 ポテトサラダ スープ



3品のランチが完成! 皆さんにも高評価をいただきました♡

❀一般教養講座❀

【くまのポーチ作り①(5/19)】



福島公民館 濱本副館長の指導のもと、とっても可愛いくまのポーチを作成中! 出来上がりが楽しみです。

御厨ゆりかごの会



3組の参加がありました。
足形アートでトートバッグを作成しました(*^*)



6月主催講座等のご案内

一般教養講座

～くまのポーチ作り②③～

日時：② 6月 2日(金) 13:30～15:30

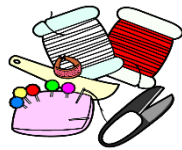
③ 6月 13日(火) 13:30～15:30

場所：第1会議室

講師：福島公民館 濱本 幸子副館長

持参品：製作中の作品 裁縫道具一式

※5月からの継続講座の為、申込みは締め切っています。



楽しく講座

～ヘルシークッキング～

- ×メニュー
- ① 豆と桜エビの炊き込みご飯
 - ② 麦入りスープ ③ 鶏ハム
 - ④ ババロア

日時：6月 16日(金)

10:00～13:00

場所：生活実習室

講師：今福公民館 國安 智子副館長

定員：10名

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 **6月 9日(金)**



健康教室

～ウォーキング～

日時：6月 12日(月)

9:30～11:00

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：6月 20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

※スクエアステップの月になります。

運動しやすい靴でご参加ください。

欠席される方はご連絡をお願いします！

～子ども教室 英語で遊ぼう！～

日時 6月1日(木) 15:00～16:00

場所 御厨小学校 音楽室

講師 国際教育・活動支援員 角田知子

～読み聞かせ～

日時 6月21日(水) 13:30～14:00

場所 御厨小学校 音楽室

～御厨ゆりかごの会～

日時 6月14日(水) 10:30～12:00

場所 御厨こどものいえ

内容 手遊び・読み聞かせ・食育の話し

「リフレッシュ・コンディショニング」

地区外参加制限解除のお知らせ

コロナウイルス感染症関係の国のガイドライン等廃止に伴い、市内の市立公民館ならどこでも参加可能になりました。ただし、現在参加している公民館以外への参加を希望される場合には、事前に参加を希望される公民館へ連絡をお願いいたします。公民館の受け入れ人数に達した場合には、お断りする場合があります。

6月の移動図書館車

「きらきら号」来館日

日時 9日(金)・23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 3,808 (-8) 世帯数 1,783 (+1)

男性 1,828 (-1) 女性 1,980 (-7)

※令和5年4月末日現在()は前月との比較