

2024 年
6 月
NO. 414

みくりや



公民館だより

松浦市御厨町里免 385
☎ 75-0033

『出会いが広がる公民館』



先月の講座風景

※高齢者学級※

【大崎長生会 (5/10)】

物忘れとは？ 脳のしくみを知りフレイル予防



昨日の食事のメニューは？
今日は何月何日？

※楽しく講座※

【よもぎ団子作り (5/15)】



前田キクエ氏を講師に迎えて、よもぎ団子作りの指導をしていただきました。柔らかくよもぎのいい香りがしてとても美味しかったです！



※健康教室※

【ウォーキング (5/13)】

地域の方よりきれいなお花をいただきました！



新鮮なお野菜も買えました！



泉～中野 6850 歩の旅でした！

慈光幼稚園の前で♪

【リフレッシュ・コンディショニング (5/21)】



足の裏～
ふくらはぎ～
大事ですよ～

※一般教養講座※

【キークース作り①② (5/17・22)】



可愛いキークースが完成しました♡



【御厨ゆりかごの会 (5/8)】



子供さんの手形足形アートで思い思いの可愛いバッグが出来上がりました♡



子ども教室

【英語で遊ぼう (5/16)】



★7月のお知らせ！ 一般教養講座

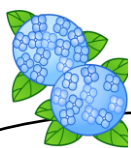
花みずきのタペストリー (3 回講座)

7/10・24(水)8/7(水)13:30～15:30

講師：松永恵子氏 ◎申し込み可能◎

※事前に型紙をお渡ししますので、公民館にお越しください





6月主催講座等のご案内

健康教室



～ランチウォーキング～

～リフレッシュ

コンディショニング～

日 時：6月7日（金）
10：00～13：00

行 先：大崎・ぎぶり（雨天決行）

集合場所：御厨公民館

集合時間：9：50（雨天時は11時）

持 参 品：タオル・帽子・飲み物・ランチ代

※事前にメニューを決めていただきますので
公民館にお越しください

※歩きやすい服装、靴でご参加ください

※申込み締め切り **6月5日（水）**



日 時：6月18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、飲み物

バランスディスク、顔張りカード

※**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

楽しく講座

～健康おやつ作り～

きな粉クッキー・甘酒のスムージー
やわらか団子のフルーツポンチ

日 時：6月10日（月）
13：30～15：30

場 所：生活実習室

講 師：今福公民館 國安智子副館長

定 員：12名

材料費：エプロン・頭巾

材料費：800円程度

※申込み締め切り **6月6日（木）**



先月から申し込み
可能の講座です！

一般教養講座

～ハスワーク®～

日 時：6月24日（月）
10：00～12：00

場 所：講 堂

講 師：松尾英絵氏

定 員：13名

ライトが点灯します

持参品：持ち帰り用袋（マチが広い物）・はさみ

材料費：900円

◆ハスワークとは？

韓国のお寺で祈祷された「ハス紙」を
使ったハスの花作りです

※申込み締め切り **6月12日（水）**

※見本は公民館においてあります



～子ども教室 英語で遊ぼう！～

日時：6月 6日（木）15：00～16：00

場所：御厨小学校 音楽室

内容：国際教育・活動支援員 角田知子

～御厨ゆりかごの会～

日時：6月12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・食育のはなし

～読み聞かせ～

日時：6月19日（水）13：30～13：45

場所：御厨小学校 音楽室



★7月のお知らせ！

健康教室 ～楽しく笑って健康に！～

※中央・上志佐公民館との合同講座になります

日 時：7月8日（月）10：00～12：00

場 所：きらきら21 2階ホール

講 師：オフィスじゃんけんぽん

代表 都知木 睦 氏

参加費：無料

持参品：スポーツタオル・飲み物

※公演中に座ったまま体操を行います

動きやすい服装、靴でご参加ください。

※申込み締め切り **6月14日（金）**

心と脳に元気を届ける
健康お笑いライブです



6月の移動図書館車

「きらきら号」来館日

日 時 7日（金）・21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 3,739（－3） 世帯数 1,749（－2）

男 性 1,798（－1） 女 性 1,941（－2）

※令和6年4月末日現在（ ）は前月との比較