

2024 年
12 月
NO. 420

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

【ウォーキング (11/12)】



合同ウォーキング
コスモスがきれい！みなさんも(^)v
お弁当食べてゲーム、盛り上がりました!!

【リフレッシュ・コンディショニング (11/19)】



足首回して～

コンディショニングで体を整えた後にはスクエアステップで頭もう～んと使いました



楽しく講座

【ながさき・松浦健味んメニュー (11/20)】

- ★藤寿司 ★さばのカレームニエル～トマトソースかけ
- ★しめじのいり豆腐 ★こんにゃくのテンメンジャン炒め
- ★季節野菜のみそ汁



フレイル予防について勉強しました!

手早く5品が出来上がりました!
30回噛んでみてくださいね～

一般教養講座

【しめ縄リース①② (11/13・22)】



完成! お正月に飾って下さいませ(*~*)

【クリスマスリース作り (11/26)】



可愛いリースが完成しました♡

英語で遊ぼう! (11/7)



建物の名前を英語で勉強しました!
覚えてますか~???

御厨ゆりかごの会 (11/13)

←手遊び



ニュースポーツ・ラダーゲッターに挑戦しました! →



読み聞かせ
(11/20)





12月主催講座等のご案内

健康教室

～ウォーキング～

日 時：12月9日（月）
10：00～11：30

行 き 先：御厨町内
集合場所：御厨公民館
集合時間：9：50

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
※雨天の場合は中止になります
おしゃべりしながら楽しく歩いてみませんか～



～リフレッシュ・コンディショニング～

日 時：12月17日（火）
13：30～15：00

場 所：御厨公民館 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

※「顔晴りカード」を忘れずにご持参ください
どなたでも参加出来ます お問い合わせください！



一般教養講座

～フェルトの門松～

日 時：12月11日・18日（水）
13：30～15：30

場 所：御厨公民館 講堂
講 師：星鹿公民館 坂本理恵館長
持参品：裁縫道具一式・ボンド
材料費：200円程度
定 員：12名

※申込み締め切り

12月9日（月）



見本は公民館にあります！

楽しく講座

～クリスマスパーティ料理～

メニュー ローストビーフ 他
お楽しみに♡

日 時：12月23日（月）
10：00～13：00

場 所：御厨公民館 生活実習室
講 師：中央公民館 立石浩美指導員
持参品：エプロン・頭巾
材料費：800円程度
定 員：12名



※申込み締め切り 12月16日（月）

～子ども教室 英語で遊ぼう！～

日時：12月5日（木）15：00～16：00
場所：御厨小学校 生活科室
講師：国際教育・活動支援員 角田知子

～御厨ゆりかごの会～

日時：12月11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・冬の食事について

～読み聞かせ～

日時：12月18日（水）13：30～13：45
場所：御厨小学校 音楽室

文化を
みんなに



ながさきピース
文化祭2025

第40回国民文化祭、第25回全国障害者芸術・文化祭
令和7年9月14日（日）→11月30日（日）



公式ホームページ

年末年始休館日のお知らせ

令和6年12月29日（日）

）

令和7年1月3日（金）



12月の移動図書館車

「きらきら号」来館日

日 時 6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 3,696（－6） 世帯数 1,745（－1）
男 性 1,776（－3） 女 性 1,920（－3）

※令和6年10月末日現在（ ）は前月との比較