

令和 5年
5 月 号
第202号

たかしま



松浦市鷹島町神崎免146番地

TEL 0955-48-2049

公民館だより



11日・25日(火)
健康づくり教室(バウンドテニス)



17日(月) さわやかウォーキング



季節を感じながら爽やかに運動できるのがウォーキングです。ウォーキングは、足腰に負担が少なく、どなたでも気軽に始められる有酸素運動です。また、ウォーキング時に目にする光景(自然や動物)、肌で感じる太陽や風、気温などの刺激はすべて脳の活性化につながるとされています。



ボーリング、ピンを何本倒せるかな?

20日(木)

4月講座の様子



21日(金) リフレッシュ・コンティショニング



狙いを定めて…低学年には上級生が優しくアドバイスしてくれます。

のびのび子ども教室



「のびのび子ども教室」は、小学生全学年を対象に子どもたちがやってみたいことを、取り入れていく教室です。スポーツや工作、ものづくりなど、気軽に誰とでも楽しんで遊び、異学年との交流や学び、様々な体験活動を行います。



鷹島俳句会

四月例会投句

はるみ
(田中)



思ひやりある子に育ち卒業す
雉子鳴ひて始むる一と日過疎も良し

さよみ

雨の中にきらりきらりと柿若葉
孫が掘りし土間の竹の子茹でてをり

とみえ

春うらら尾曲り猫の日なたぼこ
船窓に山藤見せて渡船航く

ひろこ
(岸川)

嘯りに心いやされるたりけり
花筏ひしめき合ふて伊万里川
花筏花が散って水面に浮かび流れるのを筏に見立てていう

5月の主催講座のご案内

【健康づくり教室】

☆バウンドテニス☆

日時：5月9日・23日(火)
14:00~15:30

場所：鷹島公民館 大集会室

内容：バウンドテニス

持参品：室内シューズ・タオル・水筒

担当：生涯学習課職員・公民館職員

※事前申し込みは不要です。いつでもお気軽にお越しください。



☆さわやかウォーキング☆

日時：5月15日・29日(月)
10:00~12:00

場所：鷹島公民館(集合)

内容：公民館周辺を歩いてみよう!

持参品：タオル・水筒・帽子

担当：公民館職員

※事前申し込みは不要です。いつでもお気軽にお越しください。



☆リフレッシュ・コンディショニング☆

「リフレッシュ・コンディショニング」は、
一生自分で歩ける体をめざしています。

日時：5月19日(金)
10:00~11:30

場所：鷹島公民館 大集会室

内容：リンパの流れと筋肉のはたらきを回復させる。

持参品：ヨガマット(バスタオルでも可)・水筒

タオル・顔晴りカード

講師：今福公民館 國安副館長

※事前申し込みは不要です。いつでもお気軽にお越しください。



【地域子ども教室】

☆子どもニュースポーツ教室☆

日時：5月11日(木)
15:20~16:30

場所：鷹島公民館 大集会室

内容：いろいろなニュースポーツにチャレンジ!

対象：小学生全学年

講師：生涯学習課職員



☆のびのび子ども教室☆

日時：5月18日(木)
15:30~16:30

場所：鷹島公民館 大集会室

内容：ちぎり絵 他

対象：小学生全学年

担当：公民館職員



【手づくり教室参加者募集】

『PPバンドかごバック』

日時：6月9日(金)・23日(金)・7月5日(水)
13:30~15:30

場所：鷹島公民館 会議室

内容：PPバンドでバック作り

持参品：メジャー・よく切れるハサミ
目打ちまたはマイナスドライバー

講師：福島公民館 濱本副館長

※3回講座になります。

※ 申し込み期限：5月12日(金)

◎先月号でお知らせしていましたが第1回
5月17日(水)は都合により日程を変更
しています。



各講座の申込み・お問合せは、鷹島公民館窓口まで
お願いします。他の松浦市立公民館でも講座を受講す
ることができます。各市立公民館主催講座は「市報ま
つうら」に掲載しています。

月曜～金曜 8:30～17:15
(土・日・祝は除く)

TEL 0955-48-2049



<編集後記>

心地よい風がふく新緑の5月。
家族や友達と会う予定をたてるのが楽しみになっ
てきました。健康にも意識しつつ…5月をいきいきと
過ごせますように…。(さ)

☆公民館をご利用の際は、検温・手指消毒をお願
いします。また、状況により主催講座や公民館のご
利用を変更・中止する場合がありますのでご了承
ください。

今月のきらきら号
は、5月11日(木)
に巡回します。



図書のお返しをお忘
れなく! ※返却が間
に合わない場合は、
鷹島公民館にてお預
かりします。お気
軽にお立ち寄り下さ
い。