

令和 6年

3 月 号

第2 1 2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

### 2月講座の様子



2月8日(木)  
子どもニューススポーツ教室

今月のニュースポーツ教室は「ディスクゲッター<sup>ニン</sup>・わなげ・ミニ卓球」の3種類のスポーツで、元気に体を動かして遊びました。

力を入れすぎて変な方向に飛んで行ったり、逆に力が弱くて届かなかったりしていましたが、みんな仲良くルール・順番を守り、楽しんでいました。

2月15日(木)  
のびのび子ども教室

新しい仲間が増え、今月はミニバレーボールをしました。上級生が下級生に優しく教えている様子など、とても微笑ましい一面を見ることができました。

2月16日(金)  
リフレッシュ・コンディショニング



### 『避難訓練』



2月6日(火)に公民館・埋蔵文化財センター合同で避難訓練を行いました。それぞれの建物内で火災が起きたことを想定し、通報、避難誘導、初期消火を迅速的確に行うことを目的として、実施しました。

通報訓練では、火災の状況を確認後、消防機関に適切な通報を行い、避難誘導訓練では、非常放送設備を使用して館内の利用者に周知、火元から離れて安全な場所への誘導等の再確認をしました。

### 鷹島俳句会

#### 二月例会投句



とみえ

久に積む雪に心を洗はれし  
今は無し姉らと麦踏みせし畑

ひろこ  
(岸川)

春一番玄界灘を逆立てて  
定年の肩の荷おろし花見酒

はるみ  
(田中)

新雪に朝一番の試歩の道  
移植して満開に咲く河津桜

さよみ

生きて生きて生きて生き抜け春隣  
整いし庭の主役や枝垂れ梅



# 3月の主催講座案内



## ☆たのしい料理教室☆

日時：**3月1日(金)** 10:30~12:00

場所：鷹島公民館 調理室

内容：かんたん♪ケーキづくり

持参品：エプロン・三角巾・マスク・  
持ち帰り容器(箱など)

講師：御厨公民館 辻 由美副館長

材料費：800円程度

定員：10名程度

※試食はせず各自持ち帰っていただきます。

※申し込みは締め切っています。



## ☆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：**3月15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・顔拭きカード

担当：今福公民館 國安智子副館長

※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。

## ☆バウンドテニス☆

日時：**3月12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：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：**3月18日・25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

◎今月は都合により第3・4月曜日です。

お間違いのないようにお願いします。

※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。



## ☆子どもニュースポーツ教室☆

日時：**3月14日(木)** 15:20~16:30

場所：鷹島公民館 大集会室

内容：ニュースポーツを楽しむ

持参品：タオル・水筒

講師：生涯学習課職員



## ☆のびのび子ども教室☆

日時：**3月21日(木)** 15:20~16:30

場所：鷹島公民館 大集会室

対象：小学生全学年

担当：公民館職員

各講座の申し込み・お問い合わせは、鷹島公民館窓口までお願いします。

松浦市内の市立公民館で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「市報まつり」に掲載しています。

◎月曜日~金曜日  
八時三十分~十七時十五分  
(土・日・祝は除く)  
☎0655-48-2049

年月日

興味があること、やってみたいこと、  
夢中になれることはじめませんか?

令和6年度も多くの皆さまに「まなぶ・  
つどう・むすぶ」機会を…。どうぞお気軽  
に公民館へお越しください♪

### 【編集後記】

もうすぐ春、そして新緑の季節がやってきます。  
花や緑を見ることで副交感神経活動が活発になり交換  
神経活動が抑制されるので、心身ともにリラックスがで  
き、ストレス軽減効果があるそうです。ちなみにより良  
い効果を得るためには、造花ではなく「生花」がおすす  
めだそうです。

花と草木のパワーを、日常生活にもっと取り入れ、自然と  
触れ合うことを意識し、ストレス軽減効果だけでなく、日  
々の活動の疲れを癒し、良い効果が得られるように私も  
心がけてみたいと思います♪ (さ)

今月のきらきら号は、  
3月7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。