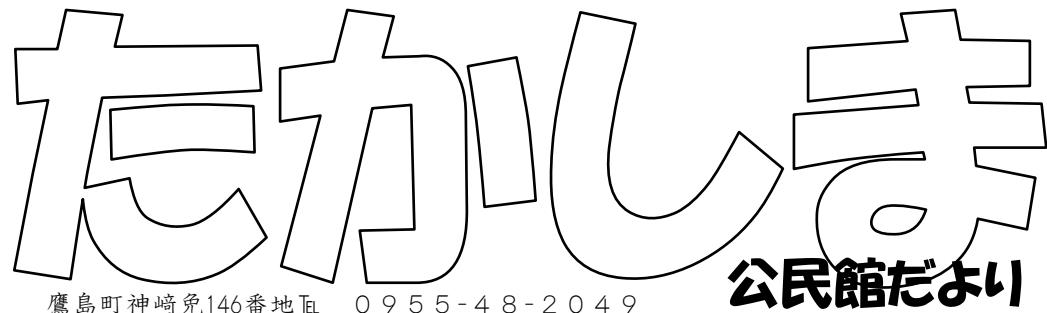


令和8年

1月号

第2 3 4号



謹んで新春のお慶びを申し上げます

皆様方には、日頃より公民館運営・活動にあたたかい御支援・御協力を賜りまして、厚く御礼申し上げます。新しい年を迎へ、本年も生涯学習の場として、学びの場・ふれあいの場・集いの場づくりに努力し、皆様の御活躍の場となりますよう、職員一同努力してまいります。

本年もより一層の御理解、御協力を賜りますよう宜しくお願い申し上げます。

皆様におきまして幸多き一年でありますよう心よりお祈り申し上げます。

12/8 さわやかウォーキング



今月は「鷹島海中ダム湖」へ行きました。天気もよくぽかぽかと暖かく約5kmのコースを歩きました。

12/10 健康料理教室(免疫力を高めるメニュー)



健康ほけん課の塚本栄養士を講師に迎え、免疫力を高めるメニュー4品を教えていただきました。意外な組み合わせもあり驚きましたが、どれもおいしくいただきました(*^*)

12/16 健康づくり教室(バウンドテニス)



ラリーも続くようになり、皆さん和気あいあいと賑やかに体を動かして楽しんでいらっしゃいました!(^)



コンディショニング後は、すっきりとした体で気持ちよく過ごせます。快眠も期待できそうですね。

12/22 しめ縄づくり教室

原地区の沖野裕氏を講師に迎え、五年生を対象にしめ縄づくりを教えていただきました。しめ縄についてのお話をされた後、縄を縄うことを丁寧に説明され子どもたちは真剣に聞きながら器用に作り上げていきました。自分で作った「しめ縄かざり」ぜひ玄関に飾ってくださいね(^)



《 鷹島町の人口 》

令和7年11月末日現在

人口: 1,629 (-5)

男性: 781 (+0)

女性: 848 (-5)

世帯数: 857 (-6)

() 内は前月比



1月の講座案内



《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：1月16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体操をします。

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・クノンボール（お持ちの方）

講 師：今福公民館 國安副館長

※事前申し込みは不要です。

いつでもお気軽に越しください。

《おまかせキッチン♪》 ～焼肉のたれづくり～

日 時：1月22日（木）10:00～13:00

場 所：鷹島公民館（調理室）

内 容：焼肉のたれづくり・たれを使った焼きおにぎりと
焼きそばを作り食います♪

作ったたれはお持ち帰りしていただきます。

持参品：お米0.5合・エプロン・マスク・三角巾

約1リットル程度の容器（持ち帰り用）

材料費：1000円程度

講 師：御厨公民館 辻副館長・山浦指導員

定 員：10名程度

※申し込み締切り 1月15日（木）



★ きらきら号のお知らせ ★

今月は1月14日（水）に巡回します。図書の返却をお忘れなく！返却日に都合が悪い場合は、鷹島公民館にてお預かりします。お気軽に立ち寄り下さい。

《さわやかウォーキング》

日 時：1月19日（月）10:00～12:00

場 所：鷹島公民館（集合）

内 容：公民館周辺

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。いつでもお気軽に越しください。

《子どもニュースポーツ教室》

日 時：1月22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・飲み物

担 当：公民館職員

※参加者随時募集しています♪

《バウンドテニス》

日 時：1月27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。お気軽に越しください。

【2月講座のご案内】

日 時：2月18日（水）13:30～15:30

内 容：アップルパイ

講 師：田中博子氏（福島町）

定 員：10名程度※申し込み締切り 2月10日（火）

《編・集・後・記》 新しい年が始まりました。

皆さんはどのように新年をお迎えになりましたか？
「一年の計は元旦にあり」、きっと気持ちも新たにスタートされていることでしょう。今年もよろしくお願ひいたします(*^~^*) (ふ)

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。お気軽に申込みください。

◎月曜～金曜 8時30分～17時15分（祝日は除く）

TEL 0955-48-2049