

令和8年

2月号

第235号

たかしま

公民館だより

鷹島町神崎免146番地 0955-48-2049

1/16 リフレッシュ・コンディショニング

1/19 さわやかウォーキング



一生自分で歩ける体づくり、自分でできる体調改善「リンパコンディショニング」頭から足先までリンパマッサージをして皆さんリフレッシュされたようでした。



今月は、年明け最初の講座ということもあり、初詣もかねて住吉神社まで歩いていきました。参加者全員でお参りをし、おみくじを引きました。神社での心地よい時間が、良い運気のきっかけになるといいですね。

1/22 おまかせキッチン（焼肉のたれづくり）



御厨公民館の辻副館長・山浦指導員を講師に迎え「焼肉のたれ」とたれを使ったレシピを教えてくださいました。市販品では味わえない自家製ならではの味、家庭でしか出せない味の万能たれが完成しました。完成したたれを使って「焼きそば・焼きおにぎり」を作り、皆さんとおしくいただきました(^^)

1/22 子どもニュースポーツ教室



長縄とびで体を温め、「キンボール」で楽しみました(^^) 初めはなかなか思うようにボールをつかむことができませんでしたが、慣れてくるとみんなで力を合わせて大きなボールを飛ばしたり、落とさずに受け止めたりと徐々に上達していき楽しみながら頑張りました!(^^)!

《 鷹島町の人口 》

令和7年12月末日現在

人口：1,622 (－7)

男性：779 (－2)

女性：843 (－5)

世帯数：852 (－5)

() 内は前月比



2月の講座案内



《さわやかウォーキング》

日 時：2月9日・16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。
いつでもお気軽にお越しください。

《バウンドテニス》

日 時：2月10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。

《おまかせキッチン♪》

～バラのアップルパイ～

日 時：2月18日（水）
13：30～15：30

場 所：鷹島公民館（調理室）
内 容：バラのアップルパイ・いちご大福
持参品：エプロン・マスク・三角巾
材料費：500円程度
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）

《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：2月20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）

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。

★ きらきら号のお知らせ ★

今月は2月4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。お気軽にお立ち寄り下さい。

《編・集・後・記》新しい年を迎え早くもひと月が経ち・・・あっという間にもう2月です。まだまだ気温の差がはげしく体調を崩しがちです。しっかりと栄養や休息をとり健康管理に心がけましょう☺
(さ)

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