

令和8年

3月号

第236号

たかしま

公民館だより

鷹島町神崎免146番地 0955-48-2049

2/9・16 さわやかウォーキング



今回は里地区方面（9日）と神崎地区方面（16日）へ行きました。里地区では約6.8kmの距離を歩き、神崎地区までは約5.5km歩きました。どちらも元寇に関連のある史跡などを巡り歴史散策を楽しみました。途中、ピンク色の滝のように見える枝垂れ梅を見て華やかな景色を見ることができ、まだ寒い時期ですが一足早く春の気配を感じることができました(^^)

2/18 おまかせキッチン（バラのアップルパイ・いちご大福）



福島町の田中博子氏を講師に迎え、バラのアップルパイといちご大福の作り方を教えていただきました。冷凍パイシートと薄切りりんごで小さなバラの花のアップルパイを作りました。とても簡単に出来てかわいいバラの花が完成！パイを焼いている間にいちご大福に挑戦、こちらも簡単な作り方をご指導いただき、皆さん上手にあんこといちごを包んで～出来上がり！途中ハプニングもありましたが、どちらもきれいに仕上がり先生からの差し入れのハーブティーと一緒に皆さんとおしくいただきました(*^^*)

2/20 リフレッシュ・コンテイング



ゆったりした動きで筋肉やリンパの流れを整え、肩こりや冷え、むくみなど、様々な症状や悩みに効果のある運動を行っています。講座終了後には、リフレッシュの実感や爽快感を得られて日々の生活の質も変わっていくことでしょう(^^)

《 鷹島町の人口 》

令和8年1月末日現在

人口：1,613（-9）

男性：776（-3）

女性：837（-6）

世帯数：849（-3）

（ ）内は前月比



3月の講座案内



《さわやかウォーキング》

日時：**3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。
お気軽にお越しください。

《バウンドテニス》

日時：**3月10日・17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：**3月13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。
お気軽にお越しください。

避難訓練

2月10日（火）、鷹島公民館・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、館内の利用者に周知、火元から離れた安全な場所への誘導等の再確認をしました。



★ きらきら号のお知らせ ★

今月は3月4日（水）に巡回します。図書のリターンをお忘れなく！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》もうすぐ桜の咲く季節になりますね。歳を重ねるごとに1年があつという間で、だからこそ1日1日を大事にしたいと思う今日この頃です。健康に過ごすことも毎日の積み重ねだと思えます。季節の変わり目には特に栄養、休養をしっかりと取って上手に乗り切りましょう🌸
(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