

令和8年

5月号

第238号

# たかしま

鷹島町神崎免146番地 0955-48-2049

公民館だより

## 4/7 さわやかウォーキング



今年度初のウォーキングは、三代方面へ約7km歩きました。晴天で少し汗ばむくらいでしたが、春の陽気を感じながら気持ちよくウォーキングを楽しみました!(^^)!

## 4/9 リフレッシュ・コンディショニング



全身のリンパマッサージをして、体が軽くなりむくみも解消されます。筋肉を整え、本来の体を取り戻す「リフレッシュ・コンディショニング」、今年度も「一生自分で歩ける体づくり」を目標に頑張りましょう(^)/

## 4/22 健康づくり教室(バウンドテニス)



室内競技なので、天候を気にせずいつでも、誰とでも気軽に楽しめるスポーツです。日頃の運動不足解消や健康維持のために始めてみませんか? 🎾

### 《 鷹島町の人口 》

令和8年3月末日現在

人口: 1,594 (-8)

男性: 772 (-3)

女性: 822 (-5)

世帯数: 843 (±0)

( )内は前月比



# 5月の講座案内



## 《さわやかウォーキング》

日時：**5月12日・19日（火）** 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

※今年度から曜日の変更をしています。お間違えないようにお願いします。

※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：**5月13日（水）** 14:00~15:30

**20日（水）** 13:30~15:00

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

※今年度から曜日の変更をしています。お間違えないようにお願いします。

※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：**5月15日（金）** 13:30~15:30

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。

## 《子どもニュースポーツ教室》

日時：**5月20日（水）** 15:30~16:30

場所：鷹島公民館 大集会室

内容：モルック・ペタンクなど

担当：公民館職員



## 《6月の講座案内》

### 《免疫力をアップ！ 病気を寄せつけない料理》

日時：**6月18日（木）**

**10:00~13:00**

内容：ファイトケミカルスープ他

講師：田中 博子さん



### 《PPバンドで作るバック》

日時：**6月26日（金）**

**7月10日（金）・24日（金）**

**13:30~15:30**

講師：福島公民館 濱本副館長



写真はイメージです。

## 《手づくり教室》

日時：**5月22日（金）** 13:30~15:30

場所：鷹島公民館（研修室）

内容：ばね口ポーチ ※見本は公民館にあります。

持参品：ミシン（持っている方はお持ちください）・裁縫道具

表布・裏布（各2枚）19cm×16cm・ミシン糸

口布（2枚）19cm×6cm ※ミシンをお持ちでない方は、公民館より貸出をいたします。

材料費：200円程度（接着芯・ばね口・タグ）

定員：8名 ※詳細は公民館までお尋ねください。

講師：渡邊由紀さん ※申込締切り 5月15日（金）



### ★ きらきら月のお知らせ ★

今月は**5月13日（水）**に巡回します。図書返却をお忘れなく！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》5月に入り、風薫る爽やかな季節となりました。公民館の周辺も新緑が鮮やかに映え新鮮さを感じる事が多くなりました。気持ちのよい新緑や色とりどりに咲き誇る花などを見ながら、公民館にもぜひ足を運んでみてください🌸 (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