令和８年
１０　月　号
第２４３号

たかしま

公民館だより

鷹島町神崎兎146番地乚　０９５５-４８-２０４９

9／11　手づくり教室（カタリーヌフラワー）









松尾英絵氏を講師に迎え、消臭・抗菌・抗ウイルスに優れたハイブリッド加工を施したカタリーヌフラワーを楽しくアレンジメントして仕上げました。同じ花材ですが、それぞれ個性が出て皆さん素敵な作品が完成しました(*^^*)

9／16　健康づくり教室（バウンドテニス）





テニスと同様のルールで狭い場所でも気軽に行え、運動量も十分に確保できるスポーツ。テニスコートの１/６の面積でプレーすることができます。

9／18　リフレッシュ・コンディショニング






「整える」をキーワードに、ゆったりと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、様々な悩みに効果のある運動です。コンディショニング終了後はすっきりとした体で気持ちよく過ごせて快眠の期待もできそうです(^^)

《　鷹島町の人口　》

令和８年８月末日現在

人　口：	１，５８８	（±　０）
男　性：	７７１	（－　１）
女　性：	８１７	（＋　１）
世帯数：	８４３	（＋　２）

（　）内は前月比

１０月の講座案内

《さわやかウォーキング》

日　時：**10月6日・20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
※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：**10月7日（水）**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：**10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。
　お気軽にお越しください。

《手づくり教室》

日　時：**10月9日（金）・10月27日（火）**
　　１３：３０～１５：３０
場　所：鷹島公民館　研修室
内　容：ハンドウォーマー
持参品：合太毛糸（３玉程度）・かぎ針４号・５号
講　師：福島公民館　濱本副館長
※見本は公民館にあります。
※申し込み期限　１０月７日（水）



《講座のご案内》
～健康料理教室～

日　時：**11月11日（水）**１０：００～１３：００
場　所：鷹島公民館（調理室）
内　容：免疫を高める料理
持参品：エプロン・マスク・三角巾・お米0.5合
材料費：６００円程度
講　師：健康ほけん課職員
定　員：10名程度
※申込み期限は１１月４日（木）です。
※健康ほけん課職員による講話もあります。

鷹島公民館作品募集のお知らせ

日頃ご家庭で手づくりの物を作られている方、ご家庭で眠らせている作品をお持ちの方、ぜひこの機会に出品してみませんか？皆さんの作品を心よりお待ちしております。

※　期限：11月10日(火)までにお持ちください。

★ きらきら号のお知らせ ★

今月は、１０月７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》　来月、１１月１５日（日）・１６日（月）「公民館作品展示」を開催いたします。皆様のご来場をおまちしております(^^)/

芸術の秋、実りの秋、食欲の秋を思いきり楽しみたいですね❀　（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