令和８年
１１　月　号
第２４４号

たかしま

公民館だより

鷹島町神崎兎146番地甲　０９５５-４８-２０４９

10／6･20　さわやかウォーキング



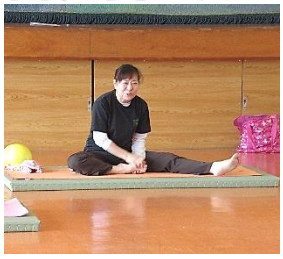


10／7　健康づくり教室（バウンドテニス）




10／16　リフレッシュ･コンディショニング

バウンドテニスで体を動かしながら「笑いのレッスン」も(^^)







皆さん真剣に先生の話に耳を傾けながらリンパマッサージを一生懸命されていました!(^^)!　全身のリンパが流れ身体が軽くなられたのではないでしょうか？(^^)/

10／27　手づくり教室（ハンドウォーマー）







少しずつ寒くなってきたので、今月はかぎ針で編む「ハンドウォーマー」に挑戦です。指先も使えて暖かいかわいいフリルがついたアクセントのある仕上がりになっています。完成がとても楽しみです(*^^*)




【令和8年度　鷹島公民館作品展示　ご案内】

○期日：11月15日（日）・11月16日（月）

○時間：9：00～17：00

○内容：小・中学校作品・水彩スケッチ・書道・絵てがみ（小・中学校・保育園）
保育園児作品・学童作品・鷹島海底遺跡調査速報パネル展・選挙啓発ポスター
社協作品・バルーンアート・公民館講座作品・利用者団体作品
一般作品（折り紙・パッチワークなど）

《　鷹島町の人口　》

令和８年９月末日現在

人　口：	１，５８２	（－　６）
男　性：	７６８	（－　３）
女　性：	８１４	（－　３）
世帯数：	８３８	（－　５）

（　）内は前月比

１１月の講座案内

《さわやかウォーキング》

日　時：**１１月４日（水）・２４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。



《手づくり教室》

日　時：**１１月１０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：前回続きの作品
講　師：福島公民館　濱本副館長
※先月からの講座のため締め切っています。



《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（水）です。
※健康ほけん課職員による講話もあります。

《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：**１１月２０日（金）**１３：３０～１５：００
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。

《バウンドテニス》

日　時：**１１月２５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。



～手づくりみそ教室ご案内～

日　時：**１２月１１日（金）**１３：３０～１６：００
材料費：１，０００円程度／１～２ｋｇ
定　員：10名程度
※毎年人気の「みそづくり」です。人数に限りがありますのでお申し込みはお早めにお願いします。
申込み期限は１２月４日（金）です。



★ きらきら号のお知らせ ★

今月は、１１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》

１１月１５日（日）・１６日（月）鷹島公民館作品展示を開催します。お誘いあわせのうえ皆様のご来場を心よりお待ちしております❀　　（公民館職員一同）

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