

12月の主催講座ご案内

【健康教室】

リフレッシュ・コンディショニング

日 時：12月5日（木曜日）

10：00～11：30

場 所：調川公民館 講堂1・2・3

講 師：今福公民館副館長 國安 智子

持ってくる物：タオル・水筒・ヨガマット・ディスク・
顔晴りカード

【成人講座】

脳トレ

日 時：12月10日（火曜日）

13：30～14：30

場 所：調川公民館 講座室

講 師：長寿介護課

持ってくる物：筆記用具

【シニアクラブ】

Xmasケーキ作り

日 時：12月12日（木曜日）

13：30～15：30

場 所：調川公民館 調理室

講 師：公民館職員

材料費：会費から

申し込み締切：12月9日（月）

【楽しいクッキング】

ながさき・松浦健味メニュー

日 時：12月13日（金曜日）

10：00～13：00

場 所：調川公民館 調理室

講 師：食生活改善推進員

メニュー：・藤寿司・さばのカレームニエル～トマトソ
ースかけ～・しめじのいり豆腐・こんにやく
のテンジャン炒め・季節野菜の味噌汁

持ってくる物：エプロン・頭巾・マスク・米1合
巻き簾

材料費：200円

申し込み締切：12月6日（金）

定員：12名

【趣味の講座】

干支の置物（巳）①②

日 時：12月16日（月曜日）・24日（火曜日）

13：30～15：30

場 所：調川公民館 講座室

講 師：清水 俱子氏

持ってくる物：綿・キルト綿
裁縫道具

材料費：600円

申し込み締切：12月9日（月）

定員：15名程度

*見本は公民館にございます♪



【健康教室】

ウォーキング

日 時：12月19日（木曜日）

9：30～10：30

場 所：調川公民館ロビー集合

持ってくる物：水筒・タオル・帽子

【婦人学級】

アップルクランブル・パンプキンパイ

日 時：12月20日（金曜日）

13：30～15：30

場 所：調川公民館 調理室

講 師：崎尾 京子氏

持ってくる物：エプロン・頭巾・マスク

材料費：会費から

申し込み締切：12月13日（金）

11月の講座

婦人学級

スクエアステップ



趣味の講座

レモン型ポーチ



シニアクラブ

柿のケーキ

文化をみんなに



ながさきピース
文化祭2025

第40回国民文化祭、第25回全国障害者芸術・文化祭
令和7年9月14日(土)→11月30日(日)



公式ホームページ

調創会 行事予定

(場所：調川公民館)

12月8日(日)13:00～15:30 しょうもない話をする会

21日(土) 9:00～

餅つき体験