

調川 公民館だより

〒859-4536 松浦市調川町下免592-7 ☎72-3062

2026年

1月号

No. 483



調川公民館・出張所職員一同

皆様におかれましてはお健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は公民館活動に温かいご支援、ご協力を賜り厚くお礼申し上げます。

公民館が学び・集い・ふれあいの場となるよう気持ちも新たに努力してまいります。

本年もどうぞよろしくお願ひいたします。

謹賀新年



リフレッシュ・コンディショニング
2025年最後のコンディショニングでした。寒くなってきて身体も固くなりがちですが、コンディショニングで整えていきましょう！



脳トレ

今回の脳トレは健康ほけん課から講師をお迎えし、折り紙や記憶力のゲームなどを行いました。いつもと違った感じで楽しみながら脳トレ出来ました。



スマイルクラブ

ながさき県民大学から微笑まり氏を講師にお迎えし、ピアノの音色に耳を傾けたり、一緒に歌ったり演奏したり体も動かしながら音楽に親しました。皆さんとっても楽しまれたようでしたと来て頂きたいとの声が聞かれました。



楽しいクッキング

長崎名物の角煮まんじゅうを作りました。柔らかい角煮とふわふわの生地がマッチしておいしかったです♪



趣味の講座

清水健子氏を講師にお迎えし来年の干支「午」の置物を作りました。午は前進、飛躍、幸運が駆け込むなど縁起の良い意味を持つそうですよ。より良い一年になるように願いを込めて…



移動図書館車 きらきら号

★★★来館日★★★

□1月14日(水) 15:00~15:15
□1月28日(水) 14:00~14:15

《調川の人口動態》

■男性: 951(+ 5)	■人口: 1,942(+17)
■女性: 991(+12)	■世帯数: 1,061(+20)
()は前月比	
令和7年11月末日現在	

これからの主催講座ご案内

【健康教室】

リフレッシュ・コンディショニング

日 時：**1月 8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 國安 智子副館長
持参品：水筒・タオル・水筒・ヨガマット・ディスク

【成人講座】

脳トレ

日 時：**1月 13日**（火曜日）
13:30～15:00
場 所：調川公民館 講座室
講 師：小牟田 郁子氏
持参品：筆記用具

【スマイルクラブ ☺】

スクエアステップ

日 時：**1月 15日**（木曜日）
13:30～15:30
場 所：調川公民館 講堂 1・2・3
講 師：中央公民館 立石 浩美指導員
持参品：水筒・タオル

【趣味の講座】

縦長バッグ①②③

日 時：**①1月 21日**（水曜日）
②2月 4日（水曜日）
③2月 18日（水曜日）
13:30～15:30
場 所：調川公民館 講座室
講 師：福島公民館 濱本 幸子副館長
持参品：裁縫道具一式・表布（110cm×35cm）、
裏布（100cm×30cm）・ピース用布適宜
刺繡糸・両面接着芯・持ち手（50cm）
型紙（A4）・紙用はさみ・小さい型紙入れ
定 員：12名
申込締切：1月16日（金）☆見本は公民館に置いています。



【健康教室】

ウォーキング

日 時：**1月 22日**（木曜日）
9:30～10:30
場 所：調川公民館 ロビー集合
持参品：水筒・タオル・帽子

【楽しいクッキング】

▽ファイトケミカルスープを使った／
○シンガポールチキンライス
○ファイトケミカルスープ ○ヨーグルトムース

日 時：**1月 23日**（金曜日）
10:00～13:00
場 所：調川公民館 調理室
講 師：田中 博子氏
持参品：エプロン・マスク・頭巾・米〇. 5合
材料費：500円程度

定 員：12名
申込締切：1月16日（金）
*材料購入後のキャンセルは
材料費をいただきますので、ご了承ください。

【楽しいクッキング】

○鶏もも肉と野菜のトマト煮○切干大根のサラダ
○きのこカレースープ ○ミルクプリン

日 時：**2月 6日**（金曜日）
10:00～13:00
場 所：調川公民館 調理室
講 師：健康ほけん課 塚本 明子副主任
持参品：エプロン・マスク・頭巾・米〇. 5合
材料費：600円程度
定 員：12名
申込締切：2月2日（月）
*材料購入後のキャンセルは
材料費をいただきますので、ご了承ください。

調創会行事予定

□しようもない話をする会

1月11日（日）13:00～15:00（調川公民館）