

調川 公民館だより

〒859-4536

松浦市調川町下免592-7 ☎72-3062

2026年
2月号
No. 484



リフレッシュ・コンディショニング
2026年最初のコンディショニング！今年も体を整えて元気で過ごしましょう♪

脳トレ

小牟田郁子氏を講師にお迎えし、脳トレを行いました。いつもより難しい問題もあり、頭を使いました。みなさんたくさん考えて脳をトレーニングできたのではないのでしょうか。



スマイルクラブ😊

1月のスマイルクラブは「スクエアステップ」を行いました。最初は余裕のステップでしたが難しくなっていくとあれ？となってしまう、周りに教えてもらいながらも、楽しんでいました。



楽しいクッキング

田中博子氏にご指導いただき、ファイトケミカルスープとそのスープを使ったシンガポールチキンライスなどを作りました。「ファイトケミカル」とは野菜に含まれる「抗酸化物質」のことでスープにすると、効率よく摂取できるそうです！野菜の皮や根などにファイトケミカルが多く含まれているそうなので、捨てるのはもったいないですよ！味付けはしていないのに、野菜のやさしい甘さが美味しいスープでした。

ごま団子

シンガポールチキンライス

ファイトケミカルスープ

ロシア漬け



調創会主催 第2回 調川町民歌祭り

開催日時: 令和8年3月22日(日)

会場: 9:00 開演: 10:00

出演者募集！！

出演を希望される方は、2月にチラシが各家庭へ配布されますので、添付されている申込書にご記入の上、調川公民館へご持参ください。

申込締切: 令和8年2月27日(金)

移動図書館車 きらきら号

★★★来館日★★★

□2月10日(火) 15:55~16:10

《調川の人口動態》

■男性: 944(-7) ■人口: 1,926(-16)
■女性: 982(-9) ■世帯数: 1,052(-9)
()は前月比 令和7年12月末日現在

これからの主催講座ご案内

【趣味の講座】

縦長バッグ②③

日 時：②**2月 4日**（水曜日）

③**2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
刺繍糸・両面接着芯・持ち手（50cm）
型紙（A4）・紙用はさみ・小さい型紙入れ

★募集は締め切っています。



【成人講座】

脳トレ

日 時：**2月10日**（火曜日）

13：30～14：30

場 所：調川公民館 講座室

講 師：公民館職員

持参品：筆記用具・色鉛筆

【健康教室】

ウォーキング

日 時：**2月12日・19日・26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

【健康教室】

リフレッシュ・コンディショニング

日 時：**2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 國安 智子副館長

持参品：水筒・タオル・ヨガマット・ディスク

【スマイルクラブ😊】

チョコロールケーキ

日 時：**2月20日**（金曜日）

13：30～15：30

場 所：調川公民館 調理室

講 師：公民館職員

持参品：マスク・頭巾・エプロン

材料費：600円程度

申込締切：2月15日（月）

【楽しいクッキング】

- | | |
|-------------|--------|
| ○鶏肉と野菜のトマト煮 | ○サラダ |
| ○きのこカレースープ | ○和風プリン |

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0.5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。

【楽しいクッキング】

腸活レシピ

日 時：**3月 6日**（金曜日）

10：00～13：00

場 所：調川公民館 調理室

講 師：今福公民館 國安 智子副館長

持参品：エプロン・マスク・頭巾・米0.5合

持ち帰り容器

材料費：800円程度

定 員：12名

申込締切：2月27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。

調創会行事予定

□しょうもない話をする会

2月15日（日）13:00～15:00（調川公民館）