

調川 公民館だより

2026年
4月号

No. 486

〒859-4536 松浦市調川町下免592-7 ☎72-3062

令和7年度の講座も無事に終わりました。皆様のご参加ありがとうございました！！
令和8年度もがんばって参りますのでどうぞよろしくお願いたします。



リフレッシュ・コンディショニング



3/5 朝晩の寒暖差などで疲れやすい季節ですが、リンパを流したり、体を動かしたり、コンディショニングで元気に過ごせるといいですね！！



楽しいクッキング



～メニュー～

- ・さつまいもごはん
- ・豆腐ソーセージ
- ・根菜のバルサミコ酢炒め
- ・中華スープ



講師：今福公民館 國安智子副館長

3/6 今回は腸活レシピを教えていただきました。腸を健康に保つことは全身の健康につながるそうです！食物繊維・発酵食品など取り入れて、食事から健康にしていきたいしましょう！



脳トレ



3/10 今回の脳トレも体を動かしたり、歌をうたったり、音読をしたり、プリントをしたりと内容盛りだくさんでした。脳もしっかりトレーニング出来たのではないのでしょうか！？



スマイルクラブ



3/19 令和7年度最後のスマイルクラブ、簡単にできる「春巻きの皮であんこ餅パイ」を作った後、お茶とおやつを食べながら閉講式を行いました。



移動図書館車 きらきら号

★★★来館日★★★

- 4月15日(水) 15:00～15:15
- 4月23日(木) 16:00～16:15

《調川の人口動態》

- 男性: 938(- 2) ■ 人口: 1,917(- 3)
 - 女性: 979(- 1) ■ 世帯数: 1,052(+ 2)
- ()は前月比 令和8年2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：4月 2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

【健康教室】

ウォーキング

日 時：4月9日・16日・23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

公民館職員異動のご挨拶



4/1付け人事異動により、御厨公民館に異動となりました。

一年間の短い期間ではありましたが大変お世話になりました。調川公民館では調川川の遊歩道掃除や町民文化展、ふれあい歌まつりなど皆さんと一緒に参加させていただき、思い出いっぱいの一年間でした。

ありがとうございました。

前調川公民館館長 岡 正文

この度、上志佐公民館長として異動することになりました。

あっという間の4年間、地域の皆様には本当によくしていただき心から感謝しています。

調川も私の大好きな場所になりました。

又どこかでお会いするまで皆様元気でいて下さいね。

ありがとうございました。

前調川公民館指導員 山岡 厚子



調川公民館 自主団体のご紹介



団 体 名	開 催 日	時 間
ストレッチ体操	第1・第3 月曜日	9:30～11:15
撫子会（紙工芸）	第4 月曜日	13:00～17:00
Sweet Spring	第1・第3 月曜日	20:30～21:30
卓球同好会	毎週 火曜日・金曜日	9:00～12:00
ピラティス	第2・第4 木曜日	13:30～14:30
詩吟朗詠錦城流松浦支部	第1・第2・第3・第4 木曜日	14:30～16:30



調創会行事予定

□しょうもない話をする会

4月12日(日) 13:00～15:00 (調川公民館)