

# 調川 公民館だより

2026年  
**6月号**  
No. 488

〒859-4536 松浦市調川町下免592-7 ☎72-3062



### 14日 ウォーキング

青空の下、日差しを浴びながら歩きました。じわりと汗がでる暑さだったので、木陰が気持ち良かったです。調川小学校では、調創会のみなさんが飾られた鯉のぼりがたくさん泳いでいて元気をもらいました🐟

7日  
**リフレッシュ・コンディショニング**  
リンパを流すと血流がよくなって、体温が上昇することで身体が整います。身体の仕組みを教えてくださいながら、身体を動かしました。



### 11日・18日 趣味の講座 オープン粘土の鯉のぼり①②

オープン粘土を使って、鯉のぼりを作りました🐟🐟  
最初の粘土を平らにするところから、「これくらいかな?」「厚いかな?」と、悩みながらも、ワイワイ楽しく制作しました。  
形も色もそれぞれで、可愛い鯉のぼりが出来上がりました。



### 21日 スマイルクラブ😊

今年度の開講式と、ホットケーキミックスを使ったマドレーヌと豆腐ドーナツ🍩を作りました。



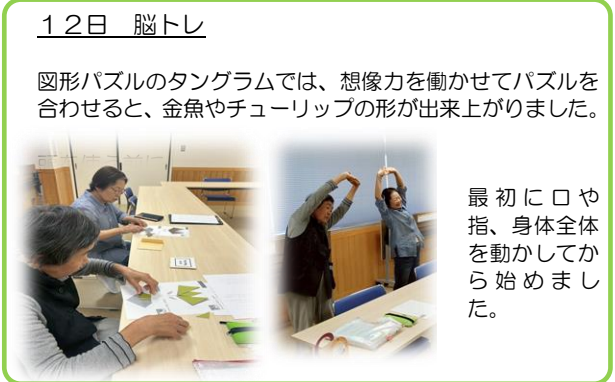
### 28日 幼児教室

エプロンシアターとパネルシアターを、つきっこ保育園の子どもたちと楽しみました。園児のみなさんと触れ合う時間は、あっという間に過ぎてしまいました。



### 26日 楽しいクッキング 春を楽しむランチ

菜の花の混ぜご飯・筍入り和風ハンバーグ・スナップエンドウのお味噌汁・甘酒いちごプリンを作りました。メニューがたくさんあったので、作る順番を考えながら作業しました。豪華なお昼ご飯におなかも心も大満足でした😊



### 12日 脳トレ

図形パズルのタングラムでは、想像力を働かせてパズルを合わせると、金魚やチューリップの形が出来上がりました。

最初に口や指、身体全体を動かしてから始めました。

## 移動図書館車 きらきら号

☆☆☆来館日☆☆☆

□6月 3日(水) 15:00~15:15  
□6月 17日(水) 16:00~16:15

### 《調川の人口動態》

■男性: 937(+1) ■人口: 1,907(-7)  
■女性: 970(-8) ■世帯数: 1,061(-1)  
( )は前月比 令和8年4月末日現在

# 6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：6月4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：6月11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



## 【趣味の講座】

### ひょうたんの置物と壁掛け

日時：①6月8日（月曜日）②6月19日（金曜日）

③7月3日（金曜日）

13:30～15:30

場所：調川公民館 講座室

講師：公民館職員

持参品：お持ちの布（数種類）、  
キルト綿、手芸綿、  
飾り用ひも、  
ビーズ（あれば）  
裁縫道具一式

定員：10名

申込締切：6月5日（金）

★見本は公民館にあります。



## 【成人講座】

### 脳トレ

日時：6月9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

持参品：筆記用具



## 【楽しいクッキング】

### 米粉のお菓子

日時：6月25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

持参品：エプロン・頭巾・マスク

参加費：500円程度

メニュー：米粉とオートミールのクッキー、  
米粉の蒸しパン

定員：12名

申込締切：6月19日（金）



## 【スマイルクラブ😊】

### おやつ作り

日時：6月18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

持参品：エプロン・頭巾・マスク

参加費：300円程度

メニュー：3種のパイ



## 【暮らしに役立つ便利講座】

### 1回目 「契約ってなに？」

日時：6月16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

契約や返品に関して、目からうろこの知識や、「伝家の宝刀」クーリングオフの奥義をお伝えします。  
事前申し込みは必要ありません。どなたでもどうぞ！



## \* 公民館講座に参加される皆さまへ \*

市立公民館講座に参加するにあたっての規則をご確認の上、参加申込をお願いいたします。

- (1) 講座を受講(申込)していない方への講座内容に関する対応は、型紙・レシピ等の提供を含め応じません。
- (2) 複数回実施の講座では全日程参加が原則ですが、いずれかの回の講座に参加した場合に型紙・レシピ等の提供に応じます。
- (3) 講師の指導の下、講座で提供した型紙及びレシピ等に基づいた作品を制作してください。自分本位なアレンジは認めません。

## 調創会 行事予定

6月14日(日)13:00～15:00 しょうもない話をする会