

調川 公民館だより

〒859-4536

松浦市調川町下免592-7

☎72-3062

2026年

8月号

No. 490

7月の講座風景

2日 リフレッシュ・コンディショニング



暑すぎて運動もなかなかできない毎日ですが、コンディショニングで教わった動作を実践して身体を整えましょう！
全部やらなくても大丈夫(^^)v 順番がバラバラでも大丈夫(^^)v

14日 脳トレ

脳トレすごろくを行いました。

次の目になにができるのか、ちょっとハラハラドキドキするのも、日常にはない感覚で脳トレしながら楽しめました。



9日 楽しいクッキング わくわく♪韓国クッキング

韓国の料理にチャレンジ！

キンパ・チャプチェ・韓国風サラダ・スープ・くるみ饅頭を作りました。

キンパは、のりでいろいろな具材を巻くので栄養バランスがよく、疲労回復に効果的で夏にピッタリの献立です。



3日 趣味の講座 ひょうたんの置物と壁掛け③

受講された方々それぞれの個性が現れたひょうたんが完成しました。同じ型紙でも、同じものには出来上がらないのが、布選びの楽しさです。



16日 スマイルクラブ😊 スクエアステップ

スクエアステップは、体力の向上、筋力アップによる転倒予防になるほか、脳年齢が若返って認知症予防にもつながります。



30日 幼児教室

紙芝居と大型絵本の読み聞かせを行いました。

「パンダくんのおにぎり」では、みんなで絵の中のおにぎりを探しました。



21日 暮らしに役立つ便利講座

2回目 「消費生活トラブルの対処法」

たとえ、親しい友人や立派な肩書（警察など）の人が相手であっても、「お金の話になったらきっぱり断る！」簡単に儲かる話はありません！



調川公民館主催【趣味の講座】へ参加された皆様へ

****市民文化祭【作品展示】ご協力お願い****

9月12日(土)～13日(日)に開催される松浦市民文化祭に調川公民館として、今年も出展します。下記の講座に参加された方はご協力をお願いします。

- ☐ 持ち手付ポーチ ☐ 干支の置物 ☐ オープン粘土の鯉のぼり
- ☐ 縦長バッグ ☐ ひょうたんの置物と壁掛け

*左記の講座の作品のうち、3作品をご自分で選んでください。

*作品・袋には必ず名前を記入してください。

※9月4日(金)までに調川公民館にご持参ください。

移動図書館車

きらきら号

★★★ 来館日 ★★★

☐ 8月19日(水) 14:30～14:45

《調川の人口動態》

■男 性： 924(-3) ■人 口：1,908(+5)

■女 性： 984(+8) ■世帯数：1,064(+5)

()は前月比 令和8年6月末日現在

これからの主催講座ご案内

【楽しいクッキング】

甘くないお惣菜ケーキ「ケーキサレ」

日 時：**8月25日**（火曜日）
13：30～15：30

場 所：調川公民館 調理室

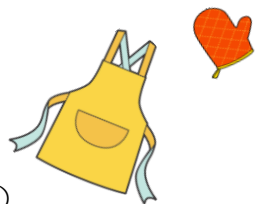
講 師：公民館職員

持参品：エプロン・頭巾

材料費：700円程度

定 員：12名

申込締切：8月19日（水曜日）



【地域子ども教室（夏休み特別教室）】

8月4日（火曜日） 10：00～12：00
ニュースポーツ（ラダーゲッター・モルック）



8月7日（金曜日） 10：00～13：00
ランチ作り（手打ちうどんにチャレンジ）

8月10日（月曜日） 10：00～12：00
おたのしみ映写会

8月18日（火曜日） 14：00～15：30
いつものウイナーが大変身！
作って楽しい飾り切り教室



8月のリフレッシュ・コンディショニング、スマイルクラブ😊、趣味の講座、暮らしに役立つ便利講座、脳トレはお休みです！！

9月の講座

【趣味の講座】

ダイヤモンドペインティング

日 時：**9月14日**（月曜日）13：30～15：30

場 所：調川公民館 講座室

講 師：公民館職員

参加費：注文する商品によって異なります。
詳しくは公民館にて作品を選ぶ際にご確認ください。

定 員：12名

申込締切：8月25日（火曜日）

★申込締切日までにご来館いただき、
作りたい作品をお選びください。

※ダイヤモンドペインティングとは、専用の小さなビーズをシートに一粒ずつ貼り付けて、キラキラ輝く作品を作る手芸です。裁縫が苦手な方もぜひご参加ください。



【スマイルクラブ😊】

作品作り～フレームフラワーアート～

日 時：**9月17日**（木曜日）
13：30～15：30

場 所：調川公民館 講座室

講 師：公民館職員

参加費：300円程度

申込締切：9月4日（金曜日）

※グルーガンをお持ちの方は
ご持参ください。

☆糸や針は使いません！
どなたでも簡単に作れます。

ご参加お待ちしております(^^)／



松浦市民文化祭【舞台発表】の出演者を募集します

開催日：令和8年11月15日（日曜日）

場 所：松浦市文化会館ゆめホール

出演資格：原則として、市内に在住または市内に勤務をしている人。または、市内に活動の拠点を有している団体。
※市外の師範（先生）のみの出演は不可

出演内容：日本舞踊・詩舞・箏曲・民謡・詩吟・ダンス・コーラス など

提出先：申込書に必要事項を記入のうえ、教育委員会生涯学習課または福島・鷹島分室、各市立公民館に提出してください。（閉庁日を除く）

申込期限：令和8年9月14日（月曜日）

※ 申込書および開催要項は提出先に設置しています。

【問合せ先 生涯学習課社会教育係（内線340）】



8月・9月のウォーキングは、熱中症予防のため中止します。涼しい室内での運動を心がけましょう。

