

# 中央公民館だより 2026 5月号

きらきら★21

であい発見・いきがい創造を応援します

松浦市志佐町浦免 1483-1 ☎73-0711

志佐地区の人口推移  
令和8年3月末日現在、  
( )は前月比  
◆人口:6,231(-33)  
◆男性:2,998(-18)  
◆女性:3,233(-15)  
◆世帯:3,017(-2)

## ★先月の講座風景★

4/10(金)【スクエアステップ】



講師：御厨公民館 立石指導員

「イエーイ♪」



ゴールしたらハイタッチ！



健康づくり教室

4/15(水)【リフレッシュ・コンディショニング】

講師：今福公民館 國安副館長

大きーく息を吸って・・・



恰好良く歩きましょう！

4/23(木)【ウォーキング】←雨天の為、中止しました・・・  
約7年ぶりに開園した不老山総合公園へ行く予定がまさかの雨・・・残念でした。

視察で行った日はとてもきれいなツツジが咲いてましたよ。

天気の良い時に行ってくださいね！



### 健康づくり教室ってどんなことしてる？

- スクエアステップ 毎月第1金曜日  
(祝日の場合第2金曜日)
- リフレッシュ・コンディショニング 毎月第2水曜日
- ウォーキング 毎月第2木曜日  
(町外ウォーキングの場合変更の可能性あり)  
(町外ウォーキングの場合申込必要な時もあり)

## たまご探しゲーム♪・動体視力ゲーム

室内レクリエーション倶楽部を開催しました！2階ロビーやギャラリー、廊下などに24個のたまごを隠しました♪みなさん、あっという間に見つけました！



あったよ！



見つけたー！



## 5月 中央公民館主催講座カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
				① スクエア・ステップ	2	3 憲法記念日
4 みどりの日	5 こどもの日	6 振替休日	7	8	9	10
11	12	⑬ リフレッシュ・コンディショニング	⑭ ウォーキング	⑮ きらきら講座 (ポーチ作り)	16	17
⑱ 一般講座 (ホットク)	19	20	⑳ いきいき学級 (災害への備え)	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

# ★★★5月の主催講座案内★★★

## 健康づくり教室

(申込みは不要です。)

### 【スクエアステップ】

日時:5月1日(金)9:30~11:30  
場所:きらきら21 研修室1・2  
講師:御厨公民館 立石 浩美指導員  
持参品:タオル、水筒

★次回→6月5日



### 【リフレッシュ・コンディショニング】

日時:5月13日(水)13:30~15:00  
場所:きらきら21 ホール1・2  
講師:今福公民館 國安 智子副館長  
持参品:タオル、水筒、バランスディスク

★次回→6月10日

### 【ウォーキング】

日時:5月14日(木)10:00~11:30  
集合場所:きらきら21 エントランス  
コース:志佐町内  
持参品:タオル、水筒

★次回→6月11日

※雨天の場合は中止となります。



## 一般講座

### 【健康料理】 腸活しましょう!

①納豆入り鶏つくね ②ごぼうとひじきの梅ドレ  
サラダ ③甘酒ソイドリンク ④みそ玉

日時:6月8日(月)10:00~13:00  
場所:きらきら21 実習室  
講師:今福公民館 國安 智子副館長  
持参品:エプロン・頭巾・お米0.5合  
持ち帰り容器

参加費:800円程度  
定員:10人

締め切り:6月3日(水)

※6月の講座ですが、今月から申込可能です。  
楽しく一緒にお料理しましょう!お待ちしております!



## いきいき学級



### 【災害への備えと避難】

日時:5月21日(木)10:00~12:00  
場所:すこやか青プラザ4階  
講師:防災課職員

講座の前に令和8年度開講式と年間計画報告を行います。



SEWING

## きらきら講座

### 【ポーチ作り】

※見本は事務室にあります

日時:①5月15日(金)13:30~15:30  
②6月5日(金)13:30~15:30

場所:きらきら21 研修室3

講師:松永 恵子氏

定員:10人

締め切り:5月12日(水)

★準備する用具、材料のメモをお渡します。  
申込み後、必ず事務室へお立ち寄りください。



※大きさが2種類あります。

好きな大きさのポーチを作ってくださいね。

## 一般講座

### 【ホットクとほうじ茶ラテ】

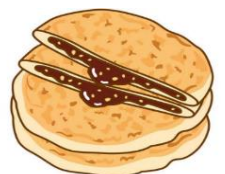
日時:5月18日(月)13:30~15:30  
場所:きらきら21 実習室  
講師:御厨公民館 山浦 清美指導員

持参品:エプロン、三角巾

参加費:500円程度

定員:10人

締め切り:5月13日(水)



講座の申し込みは、土日祝日を除く8:30~17:15までに中央公民館へお願いします。