

中央公民館だより 2026 6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4月末日現在、
()は前月比

- ◆人口:6,229(- 2)
- ◆男性:2,995(- 3)
- ◆女性:3,234(+ 1)
- ◆世帯:3,025(+ 8)

健康づくり教室

【スクエアステップ 5/1(金)】

講師:御厨公民館 立石浩美指導員



腕も伸ばしますよ...



ここやったかな～

【リフレッシュ・コンディショニング 5/13(水)】

講師:今福公民館 國安智子副館長



背筋ピーン



【ウォーキング 5/14(木)】



お天気が良い中、海のふるさと館まで歩きました。約1万歩。お疲れ様でした!



きらきら講座

【ポーチ作り 1回目 5/15(金)】

講師:松永恵子氏



どの布にしようかな...。悩みながらも楽しく布選びしました。宿題たくさんですが、頑張りましょう!



いきいき学級

【災害の備えと避難 5/21(木)】

講師:防災課 渡邊建美氏・崎田蓮氏



非常持ち出し用の例



早めの非難をお願いします!

6月 中央公民館主催講座カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
1	2	3	4	5 スクエアステップ きらきら講座 (ポーチ作り)	6	7
8 一般講座 (健康料理)	9	10 リフレッシュ コンディショニング	11 ウォーキング	12	13	14
15	16	17	18 いきいき学級 (愚徳商法)	19	20	21 中央公民館 まつり 舞台発表の部
22	23	24	25	26	27	28
29	30				6/21(日) 中央公民館まつり 「舞台発表」を開催します!	

一般講座

【ホットクとほうじ茶ラテ 5/18(月)】

講師:御厨公民館 山浦清美指導員

★ホットクの中身は...

①黒糖・ピーナツ・シナモン

②あんこ・チーズの2種類

★ほうじ茶ラテは、牛乳をふ

んわり泡立ててクリーミーに!



こうしてこうやって包みますよ～



6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:6月5日(金)9:30~11:30
場所:きらきら21 研修室1・2
講師:公民館職員
持参品:タオル、水筒



★次回→7月3日

【リフレッシュ・コンディショニング】

日時:6月10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→7月8日

【ウォーキング】

※雨天の時は中止となります

日時:6月11日(木)10:00~11:30
(時間が変更になっています)

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
※7月~9月は熱中症予防のため、ウォーキングはお休みです。

きらきら講座

【ポーチ作り】

日時:6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
持参品:制作中の作品
裁縫道具一式

※先月からの継続講座のため
申込みは締め切っています。



いきいき学級

【悪徳商法にご用心】

日時:6月18日(木)10:00~12:00
場所:すこやか青プラザ4階
講師:市民生活課 消費生活センター



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

みそ玉のお持ち帰りあり!



締め切り:6月3日(水) ※5月から募集中

健康お笑いライブ

ながさき県民大学連携講座

「楽しく笑って健康に！」

日時:7月10日(金)10:00~12:00
場所:すこやか青プラザ4階(万年青荘)

※会場に直接お越しください。

駐車場は市役所駐車場をご利用ください。

講師:オフィスじゃんけんぼん

代表 都知木 睦氏

持参品:水分補給用水筒、タオル

定員:10人

申込み締め切り:7月3日(金)

御厨公民館との合同講座です!

中央公民館まつり

第31回 舞台発表

6月21日(日)

開場:9:00

開演:9:30~12:30

【出演団体】 詩吟朗詠錦城会志佐支部・錦城流詩舞松浦教場・オカリナマーコット
太極拳こぶしの会・3B アマリリス・プアナニ松浦 A・プアナニ松浦 B
まーまれーど会・千寿会・SK クラブ・劇団 HAGUMI

主催:中央公民館利用者団体連絡協議会