

公民館だより 4月号

令和8年3月20日発行

◇ 飯盛公民館講座 ◇ 48-0049

【春の和スイーツ講座】

☆フルーツの入った和スイーツ作りに挑戦します。

〔日 時〕

4/21(火曜日)9:30~11:30

〔場 所〕 飯盛ふれあい会館

〔対 象〕 成人 16人

〔材料費〕 1200円

☆申込締切日4月10日(金曜日)

【いいもり大学】—開講式—

☆中島るり子先生と一緒に、脳トレやゲームで楽しみましょう。

〔日 時〕

4/23(第4木曜日) 10:00~12:00

〔場 所〕 飯盛ふれあい会館

〔対 象〕 高齢者

☆当日参加可

【自主学习グループ 作品展を開催】

〔日 時〕 3/9(月)から3/22(日)まで

〔場 所〕 飯盛ふれあい会館 ロビー



「味噌作り体験講座」3/11(水)

3/11(水)味噌作りの職人さんの指導で、味噌作りに挑戦しました。麴と塩に大豆を混ぜて、合わせみそや麦みそが完成しました。熟成法や管理方法まで、優しく丁寧に教えていただきました。参加者から「おいしくて安全な味噌が食べられるのが楽しみです」「去年参加してみそがおいしかったので、また参加しました」と、出来上がりが待ち遠しい様子でした。常温で2ヶ月くらい熟成して、5月の連休明けには、皆さんの食卓にあがる予定です。

◆◆田結公民館からのお知らせ◆◆

49-1111

田結公民館図書室 ブックリサイクルの お知らせ

『すてきにハンドメイド』『天然生活』『LDK』『趣味の園芸』『ながさきプレス』の5紙(令和6年度発刊のバックナンバー)のブックリサイクルを行います。

4月6日(月)から、公民館ロビーに設置しますので、ご自由にお持ち帰りください。

※おひとり3冊まで

※無くなり次第終了します



おうちヨガでリフレッシュ！(全2回)

こんな講座がありました

田結すこやか大学

2月20日、27日(金)に、牟田優香先生を講師に迎え、ヨガ講座を開催しました。ゆっくりとした動きと深い呼吸で、楽しみながら心身ともにリフレッシュできました。



2月19日(木)に、宮崎病院の理学療法士の矢頭先生を講師に迎え、「介護予防のすゝめ～効果バツグン！大人のかんたん体操 筋トレ編～」を開催しました。椅子に座ったままでできる体操や筋トレのやり方を学びました。



高齢者講座「田結すこやか大学」は5月21日(木)に開講予定です。

内容については、公民館だより5月号(4/20発行)でお知らせします。