

公民館主催講座のご報告

1/21(水) 「股関節・膝関節の痛み対策セミナー」



講師は、「佐賀中部病院」の中島武馬先生です。健康寿命を伸ばすためには運動器が健康であることが大事であり、自宅で簡単にできる運動について教えてもらいました。また、股関節や膝関節の痛みが起きる原因、治療法について説明があり、日頃から体をいたわることの大切さを再認識する良い機会となりました。



7/1(火)～「初めての健康マージャン教室」が終了

昨年7月から16回に渡って開催した教室が終了しました。大半が初心者で“役”やルールを覚えるのに苦労しましたが、最後の回は「健康マージャン大会」で楽しく終了しました。



優勝者の西さん
(三反田)

来年度から登録サークル「健康マージャンクラブ」としてスタートします。

【今後の予定】 **募集中!**
3/3(火) 13:00～16:00
3/17(火) (同上)
※4月以降も第1・第3火曜日の開催予定です。
(変更の場合あり)
経験者の方もどうぞお気軽に遊びに来てください。



地域・公民館からのお知らせ

1/24(土) 「松梅校区ふれあい会食会」を開催

松梅校区社会福祉協議会は、一人暮らしの高齢者を元気づけようと松梅公民館において「ふれあい会食会」を開催しました。会食会には、11人の高齢者が参加され、ステージにおける余興や松梅検定クイズ、地域の支援スタッフの方による地元食材を使った手作り弁当のおもてなし、お楽しみ抽選会など、趣向を凝らした演出に終始笑みがこぼれていました。来年もスタッフ一同、高齢者の皆さんが喜ぶような企画をしますので元気な姿を見せてください。



第2回「女性のからだを守る講座」

月 日：1月25日(日) 10:00～12:00
講 師：佐藤珠美先生(佐賀大学医学部名誉教授)

今回は「正しく知って、いつまでも健やかに」というテーマで、“子宮がん”について詳しくお話を聴きました。がんの種類やチェック項目のほか、予防や検診の重要性についてのお話は参加者から大変わかりやすかったと感想をいただきました。焼きたて手作りの丸ぼうろのコーヒープレイクも好評でした。



3/3(火) 「公民館スマホ教室」のご案内 **募集中!** 「いごてだま大会」のご案内

佐賀市は物価高対策支援として、プレミアム付電子地域振興券を発行する予定です。今回の振興券はスマホ操作により使用することから、その方法の教示を含めた「スマホ教室」を開催します。

日 時：3月3日(火) 10:00～11:30
場 所：松梅公民館 大会議室
講 師：ソフトバンク株式会社
定 員：20人
参加費：無料 申込先：松梅公民館



3/15(日) 9:00～松梅校体育館
主催：松梅校区体育協会

- ◎チーム編成は5人以内です。年齢は問いません。
 - ◎松梅に在住、勤務、縁のある人ならどなたでも参加できます。
 - ◎優勝チームには肉の豪華詰合せがあります。
- ※配布のチラシをご覧ください。



校区行事予定



3日(火)	公民館スマホ教室
3日(火)	松梅まちづくり協議会 役員会
6日(金)	松梅校卒業証書授与式
14日(土)	松梅保育所卒園式
15日(日)	松梅校区いごてだま大会
18日(水)	松梅校区自治会長会 定例会

7日(火)	松梅まちづくり協議会 役員会
8日(水)	松梅保育所入園式
8日(水)	狂犬病予防接種(環境政策課)
9日(木)	松梅校入学式
15日(水)	松梅校区自治会長会 総会

