

歌外波地区公民館だより

歌外波地区公民館 〒949-0307 糸魚川市大字歌861
TEL/FAX 562-3032 メール utatonamiko@bz04.plala.or.jp



令和 8年6月25日
No. 147



歌外波・市振地区公民館主催 ボウリング交流大会

と き: 7月4日(土) 12:00~16:00(予定)

※申込は終了しています。

ところ: ノースランドボウル黒部

参加費: 大人 1,500円 高校生以下 無料

持ち物: 下駄箱代 100円

《バス出発時間》 ●11:45 親不知郵便局 ●11:49 外波三叉路



いきいき筋力アップ教室

と き: 7月8日(水) 10:00~11:30 《3回目》 ところ: 歌支館

内 容: 毎回違った内容で、楽しくカラダを動かしていきます。

講 師: 健康運動指導士 福田 康之 さん

持ち物: 水分補給用飲み物、上履き



クラフトバンドかごづくり

と き: 7月10日(金)、11日(土)、12日(日) ※申込は終了しています。

※10日(金)13:30~16:00 11日(土)・12日(日)9:00~11:30

ところ: 外波支館 内 容: 花結びの丸かごづくり 参加費: 1,000円

持ち物: メジャー、はさみ、洗濯ばさみ、メガネ(必要な方)

その他: 歌地区で送迎希望の方は、ご相談ください。

リズムダンス

と き: 7月16日(木) 10:00~11:00 ところ: 歌支館

持ち物: 水分補給用飲み物





切り絵教室

と き： 7月18日(土) 9:30～11:30 《3回目》 ところ： 歌支館

内 容： 完成した作品は、秋の青海美術展に出展する予定です。

持ち物： 2回目に準備した下絵をお持ちください。

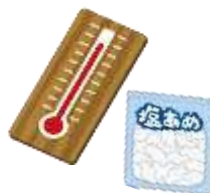
公民館開放day

と き： 7月27日(月) 10:00～15:00 ところ： 歌支館

出入り自由で、気軽に涼める場所としてご利用ください。

レクリエーション道具準備してあります。お昼のお弁当希望の方は、

23日(水)までに公民館へ申込みください。



茶話会

と き： 7月31日(金) 13:30～15:00

ところ： 外波支館 内 容： 折り紙遊び

その他： 歌地区で送迎希望の方は、ご相談ください。



おしらせ

第56回 おうみ祭り・糸魚川大花火大会

★と き 令和8年7月25日(土)

★ところ 青海シーサイドパーク

イベント開始時間 14:00～ 出店・夜店 15:00～
糸魚川大花火大会 20:00～20:30



※詳しくは、広報おしらせばん6/25号をご覧ください。下記へお問い合わせください。

【問合先】 おうみ祭り実行委員会事務局(青海町商工会内) ☎562-2352

涼み処 開設しました

《期間 R8・6・1～R8・9・30》

市民の皆様が暑さを一時的にしのがる場所として、冷房設備のある施設を「涼み処」として開設しました。どなたでも気軽にお立ち寄りいただき、ひと涼みいただけます。熱中症予防のため、ぜひご利用ください。

スカットボール 5/29(金)

外波支館で、スカットボールを行いました。スカットボールとは、スティックでボールを打ち、スカット台の得点穴に入れて得点を競うゲームです。みなさん、たくさん笑いながら身体を動かし、楽しい時間を過ごしました。



青海ふるさとウォーキング 6/7(日)

今回で終了となる「青海ふるさとウォーキング」が2年ぶりに開催されました。当日は晴天で心地よい風が吹く中、市振・玉ノ木地区の名所を、地元住民のガイド付きで巡りました。普段は車で通り過ぎてしまいますが、歩いてみると、歴史を感じることができるスポットがたくさんある地区だと改めて実感しました。ウォーキング後の大抽選会では、参加者一同大いに盛り上がりました。



いきいき筋力アップ教室 6/10(水)

今月のいきいき筋力アップ教室では、前回学んだ椅子に座って行う体幹トレーニングに加えて、新たにゴルフボールを使った足裏のマッサージと、ストレッチポールを用いた姿勢改善の運動を行いました。ストレッチポールは、長い筒状の上に仰向けで乗り、両手や両足を床につけたまま行うことで、腰や背中、肩まわりの姿勢を整え、緊張した筋肉をゆるめることができる便利なアイテムです。参加者からは「呼吸がしやすくなった」「肩まわりが動かしやすくなった」といった感想が聞かれました。ぜひ、みなさんもお気軽にご参加ください。



リズムダンス 6/18(木)

毎月1回開催しているリズムダンスを行いました。みなさんそれぞれのペースで、無理のない範囲で自分なりのやり方で楽しんでいます。



切り絵教室 《2回目》 6/20(土)

2回目の切り絵教室を和田先生のご指導のもとで行いました。途中で休憩をはさみながら、参加者のみなさんは黙々とカッターナイフを動かし、集中して作業を進めていました。

