

上早川地区公民館だより

第258号
上早川地区公民館
令和8年6月25日
Eメール
kamiko@bz04.plala.or.jp
☎559-2002

輪投げ大会 開催のお知らせ

- ◇開催日 7月18日(土)
- ◇時間 受付8:00 開会8:30
- ◇会場 焼山の里ふれあいセンター
- ◇対象 上早川地区の65歳以上の方、どなたでも



恒例のスポーツ交流事業です。

ご近所、お友達お誘い合わせてご参加ください。

練習を希望される方は用具を貸出しします。公民館までご連絡ください。



健康ホィ外リ-
対象事業

豪華景品を用意してお待ちしています!!

参加者募集

地域医療フォーラム 出張講座

【糸魚川で病気と向き合う2026 ～腎臓の健康～】

◇開催日時 7月11日(土) 9:30~11:00

◇会場 焼山の里ふれあいセンター

第1部「腎臓にやさしい食生活、健診で尿検査異常と言われたら」

講師：北澤祥平医師（糸魚川総合病院初期臨床研修医）

第2部「糸魚川市の医療の現在地」

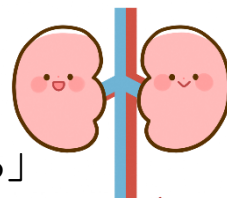
講師：澤田成朗医師

（糸魚川総合病院診療部長・外科部長）

*入場は無料ですが準備のため、参加希望の方は公民館へご連絡ください。

（※切7月3日）

ご近所お誘い合わせてお気軽にご来場ください。



ご自身の健康や地域医療等について
考える機会としてください！

✧事業報告✧

骨コツフレイル 測定会

6月2日(火)



握力測定中



公民館事業に参加しましょう！

フレイル予防で大切なことは「社会参加」。積極的に公民館事業に参加することが一番の予防に繋がるとのことです。測定結果が気になるところですが人と比較せず、ご自身で健康状態を自覚しましょう。と、講師からご指導いただきました。



食推栄養
指導コーナー

不動山自然観察 ハイキング

講師の吉田一郎さん(糸魚川ジオパーク自然資源保全委員長)を先頭に植物の観察をしながら初夏の

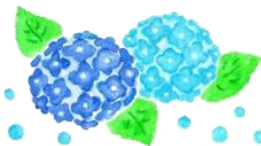
不動山山頂まで歩きました。つる性の紫陽花、猛毒を持つ植物、みかんの香りがする葉などを確認出来ました。

梅雨入り目前で天候が心配でしたが要害集落内の農村公園で昼食を済まし予定通りに実施できました。



下山後、不動山をバックに全員で

6月20日(土)



参加者募集

折り紙サロン

「あさがお」をたくさん飾って涼しげな空間を作りましょう。

- ◆ 開催日 7月7日(火)
- ◆ 時 間 9:30~
- ◆ 会 費 50円



グラウンドゴルフ大会

- ◆ 開催日 7月31日(金)
- ◆ 受付 18:30~
- ◆ 開 会 19:00
- ◆ 会 場 上早川運動広場

*雨天の場合: 8月1日(土)

涼しい夜風の中、
楽しみましょう♪

宝箱お楽しみ会 「ガラス体験教室」

ガラス製のコップに特殊な機械で模様をつけます。

ぜひ、体験してみてください！

- ◆ 開催日 8月3日(月)
- ◆ 時 間 9:30~
- ◆ 講 師 金井篤志さん(能生)
- ◆ 会 費 700円
- ◆ 定 員 8名

*申し込み〆切 7月27日(月)

