

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



お知らせ

今月の「広報いといがわ」とあわせて、「買い物・通院送迎バス実証事業」のチラシを全戸配布しました。

ご利用には事前の利用者登録が必要です。利用者登録は随時受け付けていますので、各自治会もしくは公民館に利用者登録票をご提出ください。

予約の受付は、7月27日(月)から開始しますが、職員不在のため対応できない場合があります。職員が不在の際は、留守番電話にお名前とご用件をお話してください。内容を確認のうえ、こちらから折り返しご連絡いたします。

職員不在のお知らせ

8月12日(水)・13日(木)・14日(金)の午後は職員不在となります。



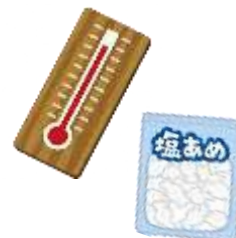
公民館開放 day

と き: 7月27日(月)・8月31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。





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。



いきいき筋力アップ教室

と き: 8月5日(水) 10:00~11:30 《4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



リズムダンス

と き: 8月20日(木) 10:00~11:00

ところ: 歌支館

持ち物: 内履き、水分補給用飲み物



切り絵教室

と き: 8月22日(土)、29日(土) 9:30~11:30 《4・5回目》

ところ: 歌支館

内 容: 9月5日(土)6日(日)青海美術展に出展する作品づくり

持ち物: 出展する作品をお持ちください。



《出前講座》ヨガでリフレッシュ 6/26(金)

講師をお招きし、ゆったりとした動きのシニア向けやさしいヨガ体験を行いました。ヨガはストレスの軽減や気分の安定に役立つとされています。ストレッチを中心に、普段あまり使わない筋肉を動かしながら、心と体の両方をほぐしてリフレッシュできた60分でした。



歌外波・市振地区公民館主催 ボウリング交流大会 7/4(土)

今回で6回目となる市振地区公民館との交流大会は、黒部市でボウリング交流大会を行いました。参加者は小学生から70代までと幅広く、家族や友人同士での参加もありました。受付後はレーンごとにチームに分かれ、市振地区館長による始球式のあと、ゲームを開始しました。プレー中は互いに声援を送り合う姿が見られ、初対面同士でも自然と会話が生まれるなど、終始和やかな雰囲気でした。



いきいき筋力アップ教室 7/8(水)

月1回の「いきいき筋力アップ教室」を行いました。始めは椅子に座ったまま、硬くなっている筋肉を手のひらでさすりながら、ゆっくりとストレッチを行いました。その後、椅子の上にヒメトレポールを置き、体幹トレーニングに取り組みました。無理のないペースで体を動かしながら、参加者同士がおしゃべりを楽しむ、和やかな時間となりました。



クラフトバンドかごづくり 7/10(金)11(土)12(日)

今年は3日間で、Mサイズのミカンが8個入る花結びの丸かごづくりに挑戦しました。前回までの作り方とは変え、編み方の難易度を少し上げて、お花型の可愛い編み地が特徴の、初めての丸かごを編みました。お花の編み方の手順を覚えるまでは大変でしたが、無事に完成させることができました。



リズムダンス 7/16(木)

1曲踊り終わるごとに水分補給をしながら、自分のペースに合わせて気持ちの良い汗を流しました。



切り絵教室 《3回目》 7/18(土)

途中で休憩をはさみながら、3回目の切り絵教室を行いました。完成まで残すところはあと2回となり、今回は出展作品のタイトルを決めていただきました。

