

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8月25日
No. 149



切り絵 教室

と き: 8月29日(土) 9:30~11:30 《最終回》

ところ: 歌支館

内 容: 美術展に出展する作品



青海美術展

と き: 9月5日(土)・6日(日) 10:00~16:00

ところ: 青海総合文化会館

出展予定: 切り絵教室の作品

両日
入場無料
ぜひ、お出かけ
ください

公民館 開放 day

と き: 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、お声かけください。

お昼のお弁当希望の方は、28日(金)午前中までに公民館へ
申込みください。

いきいき 筋力 アップ 教室

と き：9月9日(水) 10:00～11:30

ところ：歌支館

講 師：健康運動指導士 福田 康之 さん

内 容：ストレッチ、誰でもできる体幹トレーニング

持ち物：水分補給用飲み物、上履き



リズムダンス

と き：9月17日(木) 10:00～11:00

ところ：歌支館

持ち物：上履き、水分補給用飲み物



茶 話 会

と き：9月25日(金) 13:30～15:00

ところ：外波支館

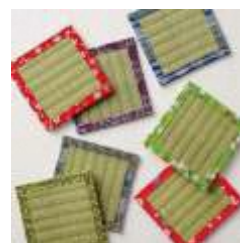
定 員：10名程度

参加費：500円

申込期限：9月11日(金)

持ち物：紙切り用ハサミ、ホチキス、鉛筆、メガネ(必要な方)

和紙を原料としたたたみに、
お好みの柄の紙を使って
作る豆たたみです。



事 業 報 告

公民館 開放 day 7/27(月)

館内は出入り自由で、読書をする方や手芸を楽しむ方、テレビを見る方、おしゃべりをする方など、みなさんが涼み処として思い思いに過ごされていました。



茶話会 7/31(金)



外波地区の「夏の祭典」で使用する七夕飾りを、折り紙などを使って製作しました。参加者同士で作業を分担し、手際よく色とりどりの飾りを数多く作ることができました。後日、短冊とともに飾り付けを行いました。

いきいき筋力アップ教室 8/5(水)

今回のいきいき筋力アップ教室では、これまで学んできた基礎をもとに、正しい姿勢で無理なく行えるスクワットと腹式呼吸を実践しました。腹式呼吸は、自律神経を整えてリラックスしやすいほか、姿勢や便通の改善にもつながりやすい呼吸法です。大切なのは、まずしっかり吐くことです。吐いてから自然に吸う流れを意識しながら、気持ちよく体を動かしました。皆さんは、呼吸を上手に使えていますか。



お盆休みで固まって重くなった体を、自分のペースに合わせて動かしました。冷房の効いた部屋で行っていますが、こまめな水分補給も忘れずに。



糸魚川市からの **おしらせ**

涼み処開設中 《期間 R8・6・1～R8・9・30》

市民の皆様が暑さを一時的にしのげる場所として、冷房設備のある施設を「涼み処」として開設中です。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。



青海地域グラウンドゴルフ大会

団体戦（1チーム4名） および個人戦を行います。ぜひご参加ください。

■と き 9月29日（火） 8時30分～12時00分（時間は予定）

■ところ 青海シーサイドパーク多目的広場

■参加費 500円/人（当日集金・参加賞あり）

■申込期限 9月14日（月）

■申込先 歌外波地区公民館 TEL 562-3032

地域協働課 TEL 552-1511

■主 管 青海ニュースポーツクラブ

■その他 組み合わせは事務局で行います。少雨決行、荒天延期



メールアドレスについて

9月1日より公民館のメールアドレスが変更になります。

変更後のメールアドレス utatonamiko@air.ocn.ne.jp