

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9月25日
No. 150



いきいき 筋力 アップ 教室

と き: 10月7日(水) 10:00~11:30

ところ: 歌支館 2F

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



県道クリーン活動

と き: 10月10日(土) 9:00~10:30(予定)

集合場所: 旧歌外波小学校下、歌方面の県道のゴミ拾いを行います。

その他: ごみ袋・トングは公民館で準備します。

必要な方は軍手をお持ちください。

雨天中止の場合は、地区放送でお知らせします。



リズムダンス

と き: 10月15日(木) 10:00~11:00

ところ: 歌支館 2F

持ち物: 上履き、水分補給用飲み物



おやつづくり

と き: 10月23日(金)・30日(金) 13:30~15:30

ところ: 歌支館(23日) 外波支館(30日)

内 容: 肉まんをつくります。

持ち物: エプロン、三角巾、マスク

定 員: 各4名 材料費: 500円

申込期限: 10月16日(金)



秋の日帰りバス研修

と き: 11月6日(金) 8:30~17:00(予定)

ところ: 富山県高岡市方面

(射水神社・高岡市鋳物資料館 他)

定 員: 15名 (先着順)

参加費: 2,000円 (昼食は各自負担)

その他: 歩きやすい靴と服装でお越しください。

申込まれた方には、後日ご案内をお渡しいたします。

申込期限: 10月16日(金)



事 業 報 告

切り絵 教室 《4回目・最終回》 8/22(土)・29日(土)

青 海 美 術 展 9/5(土)・6日(日)

5月から毎月第3土曜日に集まり、和田先生にご指導していただき制作を続けてきました。下絵選びから始まり、黙々と切り抜き、色を重ねながら、一つひとつ丁寧に作品を仕上げてきました。こうしてコツコツと作り上げた作品がようやく完成し、目標にしていた青海美術展に出展することができました。



公民館 開放 day 8/31(月)

先月に引き続き、2回目の公民館開放dayを実施しました。利用者の皆さんが好きな時間に来館し、思い思いに過ごせる点が好評です。集まった利用者同士で会話を楽しむ声が聞かれたり、囲碁ボールで体を動かしたりと、それぞれ満喫して帰られました。

リズムダンス 9/17(木)



暑い夏も過ぎ、体調が崩れやすい季節ですがみんなで集まり、リズムに合わせて途中休憩をはさみながら約1時間カラダを動かしました。



9/16(水)に予定されていた「いきいき筋力アップ教室」は、都合により中止となりました。



「青海地域パタンク大会」

と き: 10月20日(火) 8時30分～12時00分(予定)

ところ: 青海生涯学習センター体育館

※室内用運動靴をご持参ください。

参加費: 500円/人(当日集金・参加賞あり)

1地区(支館)につき、5チームまでを申込上限とします。

申込先: 地域協働課 ☎552-1511

歌外波地区公民館 ☎562-3032 (10月5日(月)締切)

その他: 今年度のパタンク大会は「青海老人クラブ連合会」と
共催により開催します。



「青海地域パターゴルフ大会」

と き: 10月29日(木) 8時30分～12時00分(予定)

ところ: 須沢臨海公園パターゴルフ広場

参加費: 500円/人(当日集金・参加賞あり)

※貸パター、貸靴が必要な方は各50円が別途必要

団体戦(1チーム4名)および個人戦を行います。

昨年度に引き続き、初心者にも優勝の可能性がある

9ホールの隠しホール方式のトリッキーなルールを採用します。

申込先: 地域協働課 ☎552-1511

歌外波地区公民館 ☎562-3032 (10月9日(金)締切)

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

