

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@air.ocn.ne.jp

令和 8年10月23日
No. 151



男性工作教室

と き: 10月31日(土) 9:30~12:00

ところ: 歌支館

内 容: 竹用ドリルを使い、竹灯籠を制作します。

持ち物: 水分補給用飲み物

参加費: 500円

申込期限: 10月29日(木)



※写真はイメージ
当日とは異なります。

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

※申込は終了しています。

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。

《バス集合時間》

親不知郵便局 8:20

外波三叉路 8:25



いきいき 筋力 アップ 教室

と き: 11月11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



《市健康増進課 主催》 骨コツフレイル測定会

と き: 11月13日(金) 9:30~11:00

ところ: 外波支館

内 容: 骨密度・足趾力・握力・咀嚼力の測定



リズムダンス

と き: 11月19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



ハンドメイド教室

と き: 11月27日(金) 13:00~14:30 ところ: 外波支館

講 師: フラワーサークルCLOVER 小林あゆみ さん

内 容: 生花を束ねたスワッグ作り

持ち物: 花切りばさみ、持ち帰り用の袋

定 員: 8名 参加費: 1,000円

申込期限: 11月6日(金)



スワッグとは、花や葉のついた枝を束ねて壁に吊るして飾る花の壁飾りのことです。花束を逆さにしたような形でインテリアとして楽しめます。

※写真はイメージ、当日とは異なります。

青海地域地区公民館連絡協議会 主催

青海4地区公民館交流ボッチャ大会

と き: 12月6日(日) 8:45~12:00 (予定)

ところ: 青海生涯学習センター体育館

競技方法: 1チーム3名による団体戦

持ち物: 水分補給用飲み物、上履き

申込期限: 11月16日(月)

その他: 市振・歌外波方面からバスを運行します。



ピアパーク前交差点	8:20
親不知郵便局前	8:25
青海生涯学習センター	8:30



今年も
優勝目指して
頑張りましょう

「青海地域スマイルボウリング大会」

と き: 11月20日(金) 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チーム5名による団体戦を行います。ぜひご参加ください。

申込先: 歌外波地区公民館 ☎562-3032 (11月4日(水) 締切)

地域協働課 ☎552-1511

主 管: 青海ニューススポーツクラブ

その他: 組み合わせは事務局で行います。



茶 話 会 9/25(金)

和紙を原料としたたたみに、お好みの柄紙を枠に貼り、豆たたみを作りました。

いきいき筋力アップ教室 10/7(水)

今月は、上半身(首・肩まわり)を中心に行いました。肩の力を抜き、肩関節をリセットするのですが、なかなか脱力することが普段ないので意識をすればするほど力が抜けず、講師の先生からお声がかかります。(笑)運動後は痛く上がらなかった肩が軽くなり、前よりも高く上がるようになりました。



県道クリーン活動 10/10(土)

春に引き続き2回目の県道クリーン活動に参加者12人で行いました。今回は、小学校下から歌方面の国道手前まで県道の雑草をかき分けながら歩きました。ごみの量も少なく、予定時間よりも早く終了しました。今後も継続していきたいのでご協力をお願いします。



リズムダンス 10/15(木)

DVDには、運動編と脳トレ編の2種類があります。今月は運動編を行い、リズムに合わせて1曲ごとに休憩をはさみながらカラダを動かしました。

