♪♪地域を元気に♪♪ 「いかす・まなぶ・つながる」今年創立70周年！

No.410
2018年

下早川地区公民館だより 6月号

☎・📠 025-555-2704　✉ shimoko@bz04.plala.or.jp

女性部料理講習
お手軽簡単レシピ公開

と　き：7月7日(土)　9:30～11：30
ところ：下早川地区公民館

参加費
大人 300円
中学生 100円
高校生 200円

毎日の献立を応援します！！中学生、高校生も大歓迎します！！

◆講　師　　新町　猪又　圭子さん
◆内　容　　夏野菜中心につまみ・弁当 OK のおかずです。
◆持ち物　　エプロン・三角巾
◆申込期限　7月2日(月)正午締切

まだまだ、申込み間に合います！

市からのお知らせ

骨密度測定会＆物忘れチェック

糸魚川健康ポイントラリー対象事業

日　時　7月4日(水)
9:30～11:00

会場　下早川地区公民館
素足になって、かかとで測定します。
脱ぎやすい靴下でおいでください。

あなたの骨は大丈夫ですか？

ぜひ、この機会に骨密度をチェックしてみましょう！

- □ 牛乳や乳製品をあまり摂らない。
- □ 運動不足気味
- □ 日光にあたる機会がすくない
- □ カフェイン飲料、インスタント食品をよく摂取する
- □ 母、祖母が骨粗しょう症といわれている

【お問い合せ】糸魚川市 健康増進課 保健係
☎ 025-552-1511(代)

★ 東海　吉原すみ子さんが冬季に製作しました。★

7月の下公玄関ｷﾞｬﾗﾘｰは目にも爽やかなレース編みの作品を展示します！

おしらせ

月日	曜日	予定事業・会議等（公民館・関連団体）
6/25	（月）	老人ｸﾗﾌﾞとの意見交換会
7/4	（水）	骨密度測定会＆物忘れﾁｪｯｸ
7/7	（土）	女性部料理講習会
7/11	（水）	日光寺舞保存活動
7/12	（木）	支館長会議
7/21	（土）	早川大花火大会
7/25	（水）	GG 教室　1／3回目
7/26	（木）	自治会県要望会
7/27	（金）	GG 教室　2／3回目
7/28	（土）	GG 大会（ナイター）
7/30	（月）	GG 教室　3／3回目

下早川 グラウンドゴルフ 教室のご案内！

一緒に世代間交流を楽しみませんか(^.^)/

みんなで楽しく始めてみませんか♪
どなたでも、気軽にお問合せください。

≪場所≫下早川運動広場
≪日時≫7/25.7/27.7/30
9：30～11：00
問合せ先　下早川地区公民館
☎５５５－２７０４

グラウンドゴルフ大会

糸魚川健康ポイントラリー対象事業

～第 29 回親善大会のご案内～

お仕事後に、一人でも参加できますのでお申込み下さい。
支館長さんにはご案内をしておりますのでよろしくお願いします！！**初心者大歓迎！！**

〆切 7/12（木）

会場♣下早川運動広場

7/28(土) 18:45 開会

参加費 無料

雨天時：交流センターでスマイルボウリングです。

敬老会は、楽しかったですね！来年も楽しみです。

お礼

6 月初旬、公民館前の石碑側 GB 場の草刈りをして下さった方がいらっしゃいます。有難うございました、感謝申し上げます。

お願い

♫想い出品を探してます✉✉✉

本館創立 70 周年にちなんで写真・品物等昭和 20 年～24 年位のものをお借りして文化祭に展示致したく、皆様のご協力をお願いします。
公民館に関連した物があれば尚ありがたいです。

文化教養部より