

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 5年11月10日
No. 116

事業報告

《レクリエーション》

10月2日（月）外波支館

「正しい姿勢の歩き方&囲碁ボール」

市健康増進課高橋健康運動指導員から「正しい姿勢の歩き方」を指導をしてもらいました。ウォーキング30分を1週間に5回（1分あたり120～130歩の早歩き）が認知症予防に効果的。「歩く時は、肩甲骨を動かすことを意識して、腕を後ろに振ると良いですよ」と言っていました。

又、ウォーキングをしながら「引き算」「かけ算」計算以外では「しりとり」など、身体を動かしながら脳を使うコグニサイズも効果的だそうです。



10月18日（水）歌支館

「ニュースポーツ ボッチャ」

11月11日の青海4地区公民館交流ボッチャ大会に向けて3人1チームで練習をしました。



事業報告



《パターゴルフ大会》

10月14日（土）

須沢臨海公園パターゴルフ場

秋晴れの空の下、パターゴルフ大会を開催しました。

各ホール、決められた打数(PRA)があり、以前にゴルフをたしなんでいた方も初めての方も楽しみ、とても良い運動になりました。

また次回も企画したいと思います。



優勝 竹田大志さん 準優勝 佐藤久さん



《骨密度測定&物忘れチェック相談会》

10月27日（金）歌支館



年に一度の骨密度測定と物忘れチェック相談会が開催されました。身体の状態を知り、これからも健康で過ごすきっかけ作りとなる測定会でした。その後、囲碁ボールとポッチャをして楽しみました。

事業報告

《秋の日帰りバス研修》

10月20日（金）長野県安曇野方面

紅葉が始まった景色を見ながら4年ぶりの日帰りバス研修に行ってきました。姫川源流湧水で遊歩道を歩き森林浴、大王わさび農場で昼食を食べた後、園内を散策。JAあずみ スイス村ハイジの里に寄り、歴史ある穂高神社で参拝してきました。



～ お知らせ ～

《青海地域スマイルボウリング大会》

1チーム5名による団体戦を行います。

とき	12月5日（火） 8時30分～12時00分（予定）	申込先	青海事務所 歌外波地区公民館
ところ	青海生涯学習センター体育室 （室内用運動靴をご持参ください）	締切り	11月20日（月）
参加費	1人500円（参加賞あり）	協力	青海ニュースポーツクラブ
		※	組み合わせは事務局で行います。

参加者募集

《レクリエーション》

日時：11月15日（水）
13：30～15：00

会場：歌支館

内容：囲碁ボール ほか

日時：12月4日（月）
9：30～11：00

会場：外波支館

内容：トリコロキューブ ほか

《コーラス鑑賞会》

日時：11月25日（土）
13：30～14：30（予定）

場所：歌支館

出演者：市振地区 コーラスサークル シーガールズ

代表 解良 茂子 指揮者 上田 正子

ご近所お誘い合わせてお気軽にお越しください♪



《簡単おから麩 味噌づくり》

日時 12月2日（土）
9：30～11：30

場所 歌支館

定員 10名

材料費 600円

持ち物 エプロン・三角巾・マスク

講師 食と健康を楽しむ会

藤本君子さん

大越恵美子さん

駒崎美恵子さん

内容 ①知って得する「食の安全安心」
についてのお話

②おからを使った味噌づくり

③試食（みそ汁と野菜サラダ）

申込締切 11月24日（金）

《切り絵教室 正月飾り》

日時：12月9日（土）
9：30～11：30

場所：歌支館

講師 和田克彦さん

参加費 100円

（2枚目から1枚50円）

定員 10名

申込締切 12月1日（金）



約500gの
味噌をお持ち帰り
できます