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 6年 2月 9日
No. 119

事業報告

《レクリエーション》

1月17日（水）歌支館　ボッチャ

ボッチャの簡易コートを作り楽しみました。
ゲームは、両チームとも、きわどい攻め方をして、その都度歓声が上がりました。

参加者募集

《レクリエーション》

日　時：2月 21日（水）
　　13：30～15：00
会　場：歌支館
内　容：スカットボール

《スカットボール大会》

日　時：3月 3日（日）
　　9：30～11：30
会　場：外波支館
参加費：300円　※景品あります
持ち物：飲み物（水分補給用）
申込締切り：2月26日（月）

住民票・印鑑証明などの証明書の申請ができます

【即日発行できる証明書】

〇住民票の写し　〇印鑑登録証明書

〇所得証明書　　〇納税証明書

〇固定資産課税台帳登録事項証明書

名寄帳兼課税台帳の写し

【後日郵送する証明書】

〇戸籍謄本（戸籍全部事項証明）等

【交付時間】

月曜日～金曜日（市役所開庁日）

8:30～17:00

【持ち物】

印鑑登録証明書の場合 → 印鑑登録カード

その他の証明書の場合 → 本人確認書類

（顔写真付きのものなら1点）

運転免許証、パスポート、

個人番号カードなど

（顔写真付き以外なら２点以上）

健康保険証、年金手帳、介護保険証、

後期高齢者医療保険者証

職員が不在の場合もあります。お手数ですが電話で確認の上、お越しください。

地区運動教室

この体操は、日々快適に動けるからだづくりを目指しています。
日頃運動をしていない方、大歓迎！地区運動推進員が皆さんと一緒に
体操をしますので、お気軽にどうぞ。

※４月９日（火）よりスタートします！

■対　象　日頃からだを動かすことが少ない人
（主治医のいる人は、主治医に軽運動を許可された人）

■内　容　毎週１回１時間程度の軽い運動教室
脳トレ体操、ストレッチ、ウォーキング、筋力トレーニング など

■参加料　１、３００円（令和６年４月 ～ 令和７年３月まで）

■服　装　動きやすい服装

■持ち物　バスタオル、水分（お茶等）

■その他　年間を通じて毎週開催します。

■申込み　糸魚川市健康増進課　５５２－１５１１
随時参加可能ですので、直接会場で申し込みいただいても結構です。

会 場：外波支館

毎週火曜日　10：00～11：30
指導員　和泉陽子さん

会 場：歌支館

毎週火曜日　13：30～15：00
指導員　竹田恵理さん