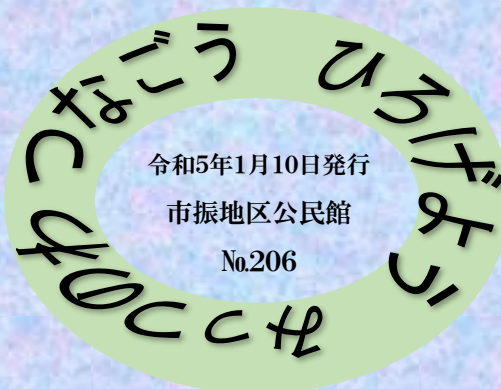


いちのみち
市ノ路公民館だより

〒949-0111 糸魚川市大字市振904番地
TEL・FAX: 564-2056
E-mail: ichiburiko@bz04.plala.or.jp



新年のご挨拶

謹んで、新春のお慶び申し上げます。

昨年中は、公民館事業の運営にご理解とご協力を賜り、また各種事業に多くの皆様より参加していただき御礼申し上げます。

本年も「生涯学習」・「地域づくり」の拠点としての公民館運営に努めてまいりますので、ご支援、ご協力をお願いいたします。

「新型コロナ」の早期終息を期待し、平穏無事な生活が一日でも早く送れるようお願い、地域の皆様のご健康、ご多幸を心よりご祈念申し上げます。

市振地区公民館 職員一同

参加者募集

エアロビクス教室

- ◆とき **1月18日** (水)
10:00~11:00
- ◆ところ 旧市振小学校体育館
- ◆講師 弥忠田真美さん
- ◆持ち物 飲み物・タオル
ヨガマット
運動靴



ニュースポーツ

《一つ家カフェ》
1月11日 (水)
9:30~11:00
市振支館

申込
不要

飲み物
持参

《玉ノ木カフェ》
1月19日 (木)
9:30~11:00
玉ノ木支館

手芸クラブ

- ◆と き **1月31日** (火)
9:30~11:30
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆持ち物 飲み物・手芸用ボンド
ペンチ・ハサミ
- ◆定員 11名
- ◆参加費 400円
- ◆申込期限 1月24日 (火)
(申込期限変更しました)



かま口
キーホルダー

100円玉なら5枚、500円玉なら3枚まで入ります

出張! あったカフェ in 市振

- ◆と き **1月25日** (水)
10:00~11:30
 - ◆持ち物 飲み物
 - ◆ところ 市振地区公民館
↑※会場にご注意ください
- 主催：地域包括支援センターおうみ

あったカフェの内容

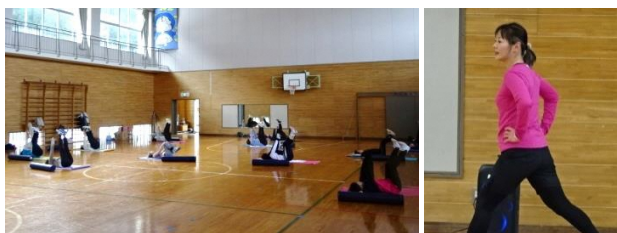
認知症の気づき、支援、予防のための運動など… 当日は、おうみケアセンターの保健師や介護福祉士等が話をさせていただきます。健康づくりや介護のことなど、知りたいこと、困っていること、お気軽にお尋ねください。

募集した事業は、新型コロナウイルス感染症拡大状況により、中止する場合がございます。参加される方は、検温・マスクの着用・アルコール消毒をお願いします。

事業報告

エアロビクス教室

12月21日 (水) 於：旧市振小体育館



〈弥忠田真美さん〉

この時期に体育館で行うエアロビクスは、寒さを覚悟していましたが、日差しがあり運動を始めるとポカポカしてくる陽気でした。

寒さでどうしても体が縮こまってしまう季節ですが、先生の明るい声に押されて、出来る範囲で頑張りました。

来月も第3水曜日10時から体育館で行いますので、興味のある方は是非参加を!

ヨガ教室

12月23日 (金) 於：市振地区公民館



〈山本さとみさん〉

前回同様、骨粗しょう症予防の簡単な運動を数種類教えていただきました。

スクワットを10回、2セット行いましたが『きついな〜』と感じてから1~2回頑張るのが良いとのこと。慣れて楽に感じるようになったら、回数を増やすのがベスト。

初めての参加者からは「体がスッキリしました」との感想をいただきました。