

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



参加者募集

ニュースポーツ

《一つ家カフェ》

- ◆とき 2月8日(水)
9:30~11:00
- ◆ところ 市振支館
- ◆持ち物 飲み物

《玉ノ木カフェ》

- ◆とき 2月16日(木)
9:30~11:00
- ◆ところ 玉ノ木支館
- ◆持ち物 飲み物

お気軽にお越しください! 申込不要!

エアロビクス教室

- ◆とき 2月15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

ヨガ教室

- ◆とき 2月22日(水)
10:00~11:00
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆講師 山本さとみさん
- ◆持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット
- ◆申込期限 2月17日(金)

手芸クラブ

募集は終了しました!

- ◆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



100円玉なら5枚、500円玉なら3枚まで入ります

参加費
400円

がま口キーホルダー

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

一つ家カフェ

1月11日（水）於：市振支館



レーンが波打ちボコボコのコンディションでしたが、囲碁ボールを楽しみました。

月1回のカフェですが、お気軽に参加していただけたら嬉しいです。



エアロビクス教室

1月18日（水）於：旧市振小学校体育館

〈弥忠田真美さん〉

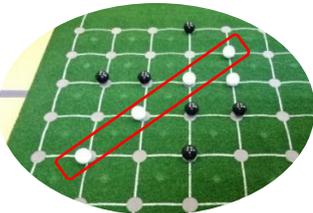


寒さに負けず、エアロビクスで体を動かしました。体のために運動は大事だと分かっていますが、家で行うことは難しいです。月1回ですが未経験者大歓迎です。

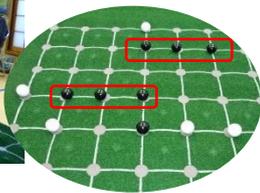
最後にヨガポールを使ってセルライト（脂肪）をつぶしてリンパの流れを良くしました。

玉ノ木カフェ

1月19日（木）於：玉ノ木支館



囲碁ボールを行い、久しぶりの4目達成で大変盛り上がりました。冬は体を動かす機会が減るため、貴重なカフェとなりました。



パッチワークサークル再開のお知らせ

- ★活動日 毎月第2・4月曜日
- ★時間 13:30～15:30
- ★場所 市振地区公民館
- ★会費 無料
- ★持ち物 飲み物・必要な材料

*パッチワークに限らず、編み物や洋裁など、行いたい材料を適宜お持ちください。

*2月13日（月）から始めます。

《問合せ》市振地区公民館



集落支援員だより



県内各地で大漁に漂着し、ニュースになっているホシフグ。わずか数匹ですが市振海岸でも見つかりました。南の海から対馬海流に乗ってやって来て、冷たい海で身動きができなくなったようです。すてきな名前ですが、毒があり食べてはいけません。

（市振さかなクン図鑑84ホシフグより）

市ノ路だより | Facebook
市ノ路地区の情報をお伝えしています

