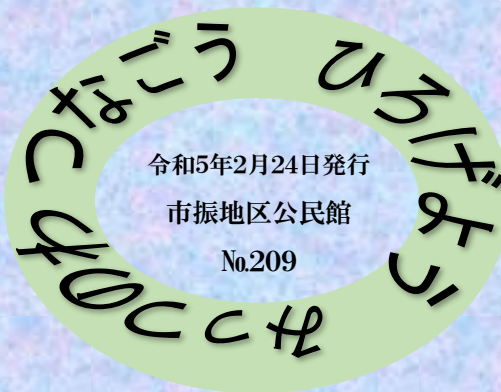


いちのみち
市ノ路公民館だより

〒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

*糸魚川市健康増進課 保健係主催

骨密度・物忘れチェック相談会

- ◆とき **3月3日** (金)
9:30~11:00
- ◆ところ 市振地区公民館

- 骨密度は素足で測定。脱ぎやすい靴下で。
- 物忘れチェックは軽度認知障害を早期発見する簡単なタブレット検査。

時間内であれば何時にきててもOK! 申込不要!

エアロビクス教室

- ◆とき **3月8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



弥忠田真美さん 2/15 (水) の様子

エアロビクス教室
一つ家カフェ
日にち注意!

ニュースポーツ

時間 9:30~11:00

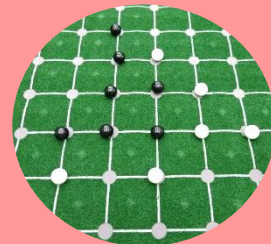
申込不要
飲み物持参

《一つ家カフェ》市振支館

- ◆とき **3月15日** (水)



2/8 (水) の様子

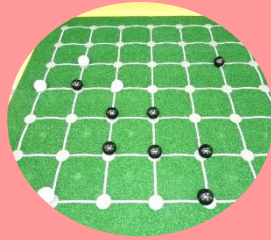


《玉ノ木カフェ》玉ノ木支館

- ◆とき **3月16日** (木)



2/16 (木) の様子



ヨガ教室

- ◆とき **3月22日** (水)
10:00~11:00
- ◆ところ 玉ノ木支館
- ◆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 3月17日 (金)

これまで屋外では原則不要、屋内では原則着用としていましたが
令和5年3月13日から
マスク着用は個人の判断が基本となります

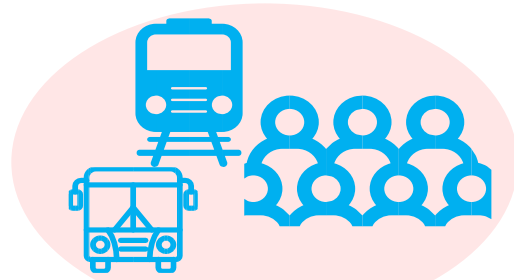
ただし、以下のような場合には注意しましょう

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



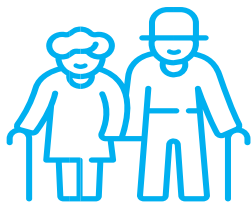
受診時や医療機関・
高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した
電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病
がん
心血管疾患など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、
個人の主体的な判断が尊重されるよう、ご配慮をお願いします

※事業者の判断でマスク着用を求められる場合や従業員がマスクを着用している場合があります

厚生労働省ホームページより

🧡🧡🧡🧡🧡🧡 集落支援員だより 🧡🧡🧡🧡🧡🧡

懐かしい昔の市振駅名標が残っています。糸魚川駅にある糸魚川ジオステーションジオパルが、上り下りの両面を収蔵しています。新潟県西頸城郡青海町と書かれていて、旧国鉄時代のものだとか。入れ替わりで入口に展示されることも。登録有形文化財を記念して、市振駅でも展示してほしいものです。

市ノ路だより | Facebook
市ノ路地区の情報をお伝えしています

