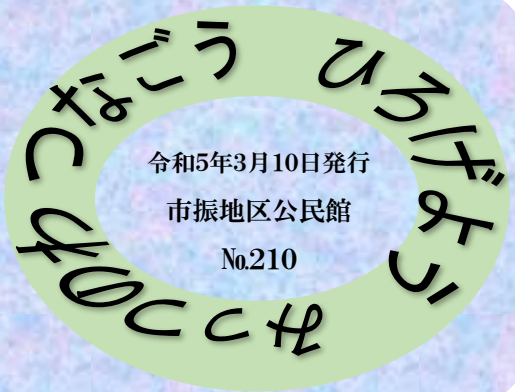


いちのみち  
市ノ路公民館だより

〒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

### 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
- ◆参加費 無料
- ◆定員 12名
- ◆申込期限 3月17日 (金)

### 手芸クラブ

- ◆とき **4月7日** (金)  
9:30~11:30
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆持ち物 セロテープ・紙切り用ハサミ  
定規・カッター・飲み物
- ◆参加費 300円
- ◆定員 16名
- ◆申込期限 4月3日 (月)



#### ~~リモコンスタンド~~

ダンボールを組み立てて和紙をのりで貼るだけ！  
リモコン以外にも筆記用具などを入れても良い。使い方自由！

### ニュースポーツ

**申込不要！ 参加費無料！**  
ポッチャを行います！

#### 〈一つ家カフェ〉

- ◆とき **3月15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 **3月16日** (水)  
9:30~11:00
- ◆ところ 玉ノ木支館
- ◆持ち物 飲み物

### 公民館をご利用の皆さん・ 公民館事業参加の皆さんへ

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。

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。

厚生労働省ホームページより一部抜粋

# 事業報告

## ヨガ教室

2月22日（水）於：市振地区公民館

立った状態でつま先立ちをし、かかとをストンと落とす運動『かかと落とし』を行うと、丈夫な骨の形成に役立ち、骨密度のアップにつながります。他にも毛細血管が刺激を受け冷え性の改善など良いことづくめだそうです。



## 骨密度測定

### 物忘れチェック相談会

3月3日（金）於：市振地区公民館

昨年は新型コロナウイルス感染症拡大により中止したため、2年振りの骨密度測定・物忘れチェックとなりました。骨がスカスカにならないよう日頃の運動と食事に気を付けましょう。



## 地区運動教室

申込先 市健康増進課健康づくり係：025-552-1511

【直接会場で申し込みいただいても結構です】

- ☆内容 脳刺激体操、足裏刺激、ストレッチ、ウォーキング、軽い筋トレなど
- ☆対象者 日頃からだを動かすことが少ない方  
(ただし、現在医者にかかっている方は、主治医に軽運動を許可された方)
- ☆参加費 1,300円（年間）※4月の開始日に集金します
- ☆持ち物 動きやすい服装、バスタオル、お茶や水などの水分
- ☆その他 年間を通じて毎週開催します。開始日以降随時参加可能

### 会場：玉ノ木支館

毎週火曜日 13:30~15:00

令和5年4月4日より開始

推進員 大西英子さん

### 会場：市振地区公民館

毎週木曜日 13:30~15:00

令和5年4月6日より開始

推進員 竹田恵理さん



- ・健康ポイントラリー対象事業です。
- ・1か月のうち1回でも参加すると1ポイント
- ・10ポイント達成者の中から抽選で賞品をプレゼント！

## \* リクエスト大募集 \*

公民館事業で行ってほしいことを引き続き募集しています。(必ずリクエストに応えると約束はできませんが、貴重な意見として来年度以降の参考にさせていただきます)

電話：025-564-2056

メール：ichiburiko@bz04.plala.or.jp

## パッチワークサークル

3月より第1・3月曜日に変更しました。どなたでもお気軽にお越しください。

次回は3月20日（月）

13:30~15:30

市振地区公民館