

参加者募集

エアロビクス教室



- ◆とき **11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

玉ノ木カフェ

- ◆とき **11月16日** (木)
9:30~11:00
- ◆ところ 玉ノ木支館
- ◆持ち物 飲み物
※ニュースポーツを行います!

ヨガ教室



- ◆とき **11月29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

出張! あったカフェ in 玉ノ木

- ◆とき **11月30日** (木)
10:00~11:30
- ◆ところ 玉ノ木支館
- ◆持ち物 飲み物
※包括支援センターおうみ主催
椅子に座ってできる体操、ゲームなどを予定

切り絵教室

- ◆とき **12月1日** (金)
9:30~11:30
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆講師 和田克彦さん
- ◆定員 12名程度
- ◆参加費 1作品50円
- ◆申込期限 11月24日 (金)
- ◆持ち物 A3クアファイル (お持ちであれば)
行儀のり・杆扱・飲み物



手芸クラブ

天然木のアート

- ◆とき **12月8日** (金)
9:30~11:30
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆定員 14名
- ◆参加費 800円
- ◆申込期限 12月1日 (金)
- ◆持ち物 飲み物・紙切りハサミ・目打ち
筆記具



天然木を使用したシートを切って貼るだけ

三二門松作り

男しよ
なんでも教室

- ◆と き **12月23日** (土)
9:30~11:30
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆講 師 関原三郎さん
- ◆対 象 男性・小中高生
- ◆定 員 15名程度
- ◆参加費 500円
- ◆申込期限 12月15日 (金)
- ◆持ち物 ニッパー・花切りバサミ・雑巾
カッター・セロテープ
マジック・飲み物



お正月用生け花講座

- ◆と き **12月27日** (水)
9:30~11:30
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆講 師 上原悦子さん (草月流師範)
- ◆定 員 12名程度
- ◆参加費 2,000円
- ◆申込期限 12月18日 (月)
- ◆持ち物 花器・花切りバサミ・剣山
雑巾・新聞紙・飲み物

お正月用のお花を素敵に生けるコツを
教えてくださいます

12月のカフェ

一つ家カフェ

12月13日 (水)
9:30~11:00
市振支館
飲み物持参

玉ノ木カフェ

12月14日 (木)
9:30~11:00
玉ノ木支館
飲み物持参

※12月は第2木曜日に変更



糸魚川市からのお知らせ

「青海地域スマイルボウリング大会」

1チーム5名による団体戦を行います。

- ★と き 12月5日 (火)
8:30~12:00 (予定)
- ★と ころ 青海生涯学習センター体育室
室内用運動靴をご持参ください
- ★参加費 1人500円 (当日集金・参加賞あり)
- ★申込先 青海事務所、市振地区公民館
- ★申込締切 11月20日 (月)
- ★協 力 青海ニュースポーツクラブ
- ★その他 組み合わせは事務局で行います。

お知らせ

募集は締め
切りました

「鬼無里バス研修」

11月18日 (土)

《集合時間・集合場所》

- ★8:00 玉ノ木バス停
- ★8:03 市振駅
- ★8:05 市振郵便局

- ◎筆記用具、水分補給用飲物を持参。
- ◎寒さが予想されますので、暖かく脱ぎ着できる服装でご参加ください。

事業報告

手芸クラブ

10月6日（金） 於：市振地区公民館

ハロウィンモチーフのパウダーアートマグネットを作りました。

1時間ほどで、可愛らしいカボチャとお化けのキラキラしたマグネットが完成し、季節を感じられる手芸を楽しみました。

次回は、天然木を切って貼るだけで素敵な作品ができます。是非ご参加ください。



郷土史講座 鬼無里バス研修事前学習会

10月24日（火）

於：越中宮崎 明光寺・鹿嶋神社

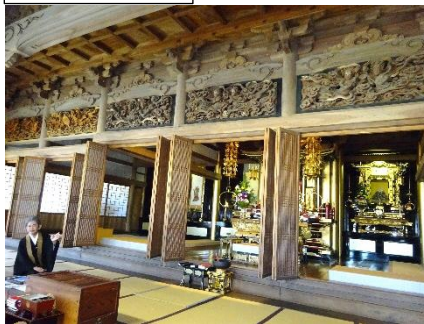
北村喜代松の作品がある寺と神社を訪れました。

明光寺では野田住職に説明していただき、普段は入ることが出来ない裏側からの欄間を見せていただきました。

その後、鹿嶋神社に移動し、神主の九里さんの解説で、拝殿に施された北村喜代松の数々の彫刻を見学させていただきました。

天候にも恵まれ大満足な学習会になり、「鬼無里バス研修がますます楽しみになった」との声も聞かれました。

明光寺の欄間



明光寺の裏側からの欄間



鹿嶋神社拝殿内



鹿嶋神社拝殿外観



フレイルチェック体験会

11月2日（木） 於：玉ノ木支館

フレイルチェック体験会で握力測定、足指力測定、咀嚼力チェックを行いました。

フレイルとは、加齢とともに心身の活力が低下し、要介護となるリスクが高くなった状態のことです。健康寿命を延ばすために「栄養（食・口腔）」「運動」「社会参加」が大切な要素となります。



男しょなんでも教室 ピザ&燻製づくり

10月28日(土)
於：市振地区公民館

ダンボールで燻製し、ピザを焼いたりできるのか、半信半疑の方もいたようですが、無事に両方完成し満足な出来上がりになりました。

コロナ禍以降、男しょなんでも教室で料理を作ることが、今回初めてでした。参加者同士のコミュニケーションも図ることが出来て良かったです。



シーガルス ミニコンサート

11月3日(金・祝) 於：旧市振小学校体育館

今年で5回目になるミニコンサートが旧市振小学校体育館で盛大に行われました。メンバーの皆様が、日頃の練習の成果を存分に発揮し、素敵な歌声で観客を癒してくださいました。

子ども達がディズニーのキャラクターに扮し、皆で考えた踊りを披露してくれました。

後半は、石塚友和さんがオリジナル曲を含めた楽曲を披露し観客を魅了しました。



石塚友和さん
糸魚川市出身
会社員演歌歌手

