

## 参加者募集

### ニュースポーツ

◎寒くて家にこもりがちの季節です！少し体を動かして来ませんか？

#### 〈一つ家カフェ〉市振支館

◆とき **1月10日** (水)  
9:30~11:00

飲み物持参

#### 〈玉ノ木カフェ〉玉ノ木支館

◆とき **1月18日** (木)  
9:30~11:00

●12月の『玉ノ木カフェ』は、第2木曜日の14日に変更しました。お間違えなく！

※地域包括支援センターおうみ主催

### 出張！あったカフェ in 市振

◆とき **1月24日** (水)  
10:00~11:30

◆ところ 市振地区公民館

◆持ち物 飲み物

体操・ゲームなども予定しています

11/7(火)あったカフェ in  
上路の様子



お手玉を使い座ったまま出来る簡単なストレッチなどを行いました。

11/30(木)あったカフェ  
in 玉ノ木の様子



タオル、ゴムボール、ピンポン玉など使って体を動かしました。

### エアロビクス教室

◆とき **12月20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

### その他の事業

一つ家カフェ 12/13(水) 9時半~11時	市振支館
玉ノ木カフェ 12/14(木)9時半~11時	玉ノ木支館
ミ二門松作り※ 12/23(土)9時半~11時半	市振地区公民館
お正月用生け花講座※ 12/27(水) 9時半~11時半	市振地区公民館

### 〈年末年始休館のお知らせ〉

12月29日(金)から

1月3日(水)まで

市振地区公民館は休館になります。



※持ち物は、11月号の市ノ路公民館だよりで確認するか、公民館までお問合せください。

# 事業報告

## 青海4地区公民館交流ポッチャ大会

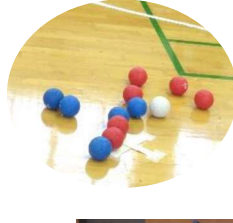
11月11日(土)

於:青海生涯学習センター体育室

昨年より8組多い30組90名の参加者がポッチャ大会を楽しみました。

市振・玉ノ木からは9名の参加者があり、他の地区からの参加者と、競技を通じて交流することができました。

中学生チームの参加もあり、年齢に関係なく対戦できるところが、ポッチャの魅力です。優勝は逃しましたが、カフェでの練習の成果が大いに発揮されました。



## 鬼無里バス研修

11月18日(土)

於:長野県鬼無里

郷土史講座の一環として長野県の鬼無里ふるさと資料館で市振出身の北村喜代松・四海・正信の作品を見学しました。

資料館では、ガイドの丁寧な解説を聞きながら、北村喜代松が手掛けた祭屋台の素晴らしい彫刻などをゆっくりと鑑賞することができました。

資料館近くの鬼無里神社と松巖寺しょうがんじでも北村喜代松の彫刻を見学しました。

松巖寺では住職が出迎えてくださり、貴重なお話を聞くことができました。

今後も郷土史講座を公民館事業として継続してほしいとの要望がありました。



バスでは扇山和博さんに北村3代についての話をいただきました。

## ヨガ教室

11月29日(水)

於:市振地区公民館

今回は参加者のリクエストに応える形で、不調を整えるポーズを教えてもらいました。

寝る前に行うストレッチも教わり、質の良い睡眠が得られると信じて実践します!

※次回は令和6年2月28日(水)



## 切り絵教室

12月1日(金)

於:市振地区公民館

大人気のお正月飾りを和田克彦さんに教わりました。この事業が行われると今年も後わずかだと実感します。

「細かくて難しいわ～」と言いつつも皆さん上手にできていました。

