

# 市ノ路公民館だより

2月号

R6.2.9発行

No.222

市振地区公民館 電話・FAX 564-2056 ✉ichiburiko@bz04.plala.or.jp

## 参加者募集

### ニュースポーツ

飲み物持参

●時間 9:30~11:00

〈一つ家カフェ〉市振支館

◆とき 2月14日(水)

〈玉ノ木カフェ〉玉ノ木支館

◆とき 2月15日(木)

〈一つ家カフェ〉市振支館

◆とき 3月6日(水)

※注意! 第1水曜日に開催します

1/18(木)玉ノ木カフェの様子



今回初めて「モルック」というニュースポーツを行い大変好評でした。

### エアロビクス教室

◆とき 2月21日(水)

10:00~11:00

◆ところ 玉ノ木支館2階

◆持ち物 飲み物・タオル

ヨガマット・運動靴

会場にご注意  
ください

弥忠田真美さん

1/17(水)の様子



※3月のエアロビクス教室は、13日(水)に体育館で行います。ご注意ください。

### ヨガ教室



◆とき 2月28日(水)

10:00~11:00

◆ところ 市振地区公民館

◆持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット

\*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1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もOK! 申込不要!

# 事業報告

## 出張！あったカフェ in 市振

1月24日（水）於：市振地区公民館

昨年は大雪で中止になり、今年も雪が心配されましたが、無事行われました。

包括支援センターおうみの小野さんからは認知症・フレイルのお話を聞き、生涯学習課の水嶋さんからは、色々な道具を使った体操や脳トレなど教わりました。

参加者からは、歌いながら体を動かし、とても楽しかったと感想を頂きました。



## 手芸クラブ 型抜きアートの雑飾り

2月2日（金）於：市振地区公民館

初めに手順を YouTube で確認してから説明書に沿って作りました。切って貼るだけで素敵な雑飾りが、1時間程であったという間に完成しました。

全員同じ作品ですが、和紙の柄の切り取り方に違いがあり、個性も感じました。



## 市民税県民税申告会場のお知らせ

詳しくは、1月25日号のおしらせばんをご覧ください。

日にち	場所	受付時間	対象
2月28日（水）	市振支館	9：00～11：00	市振地区
	玉ノ木支館	13：30～14：30	玉ノ木・上路地区

## 糸魚川市から「スマートフォン初心者講座」のお知らせ

今回、市振地区公民館でスマートフォン講座を開催します。スマートフォンの貸し出しもありますので、操作の体験もすることができます。興味のある方はこの機会に是非ご参加ください。

期 日 令和6年3月13日（水）

日 程 9：30～10：30 初心者講座① 講師：au ショップ糸魚川

13：30～14：30 初心者講座② 講師：ドコモショップ糸魚川店

対 象 スマートフォンを持っていない方、持って間もない方、使い方がよくわからない方など

参 加 費 無料

定 員 各回5人

会 場 市振地区公民館

申込期間 3月1日（金）～11日（月）

申込方法 お電話で申し込みください。

申 込 先 糸魚川市役所 総務課 情報政策係 ☎552-1511

申込期間があります！  
ご注意ください

