

# 市ノ路公民館だより

3月号

R6.3.8 発行

No.223

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

## 参加者募集

### エアロビクス教室

- ◆とき **3月13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

令和6年度は年10回、旧市振小学校体育館で行います。  
8月と2月はお休みします。

弥忠田真美さん

2/21(水)の様子



今回は、エアコンが設置された玉ノ木支館の2階で行いました。暖かな場所で心地よい汗を久しぶりにかきました。冬は体が縮こまりがちなので、ヨガポールでほぐしました。

### ニュースポーツ

**\* 申込不要 \* モルックを予定**

- ◆とき **3月21日** (木)  
9:30~11:00
- ◆ところ 玉ノ木支館
- ◆持ち物 飲み物

- ◆とき **4月10日** (水)  
9:30~11:00
- ◆ところ 市振支館
- ◆持ち物 飲み物

2月15日(木) 玉ノ木カフェで前回好評だった「モルック」を楽しみました。公式ルールではなく独自のルールで行いましたが、皆さん面白いと言って大変盛り上がりました。

2月14日(水) 一つ家カフェで今回初めて「モルック」を行いました。休憩後、開始の一投で12本のスキットル(木製ピン)全てが倒れるという光景にビックリしました。



12本全部倒しました!



# 事業報告

## ヨガ教室

2月28日(水) 於：市振地区公民館

今回のヨガは、寒さでカチコチになっている体をほぐすことから始めていきます。

仰向けになり腕を広げたり閉じたりするストレッチや、背中を曲げ伸ばしするポーズは、家でも簡単にできるものでした。「体が硬い人でも自分が心地よいと思う範囲で行ってください」という講師の言葉のおかげで無理せず、リラックスして出来ました。



山本さとみさん



\*糸魚川市健康増進課 保険係主催

## 骨密度測定・物忘れチェック

3月1日(金) 於：市振地区公民館

骨密度測定は簡易的な測定ですが、結果に対するアドバイスをいただき、日頃の食生活や運動習慣を見直す良い機会となりました。

物忘れチェックでも簡単なテストと同時に個々の相談にも乗っていただき、不安解消の手助けとなりました。



## 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 日頃から体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6年4月9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6年4月11日より開始

推進員 竹田恵理さん

## おでかけバス購入助成申請書 高齢者・障害者《あさひまちバス回数券》

- 対象** 満65歳以上の方(年齢到達日から対象) 障害者手帳等の交付を受けている方等
- その他** 助成額 回数券4,000円分(10月以降に申請した場合は2,000円分) 道の駅 越後市振の関でも取扱いしていますので、どちらでも申請できます
- 手続方法** 次のものを持参し申請(代理申請可)
  - ・申請する方の本人確認書類(運転免許証や保険証など)
  - ・実際に使用する方の本人確認書類
  - ・各種障害者手帳等(該当者)
- 時間** 8:30~17:15(土日祝日を除く)  
※令和6年度分は4月1日から申請受付開始