

みちしるべ

9

月

発行 糸魚川市生涯学習課
能生生涯学習係
電話 566-3111
FAX 566-4286
メール
n.gaku@city.itoigawa.lg.jp

本掲載事業は、新型コロナウイルス感染予防のため、延期や中止になる場合があります。

生涯学習課 スポーツ振興係

申込み・問合せ先：552-1511

◇秋のレクリエーションウォーキング 10月2日(日) 午前9時30分～午前11時30分

- ところ 大野地区公民館出発⇄姫川コミュニティスポーツセンター 往復5km
内容 クイズやアトラクションでポイントを競いながらウォーキングを行います。
ご家族や友人のグループで、ぜひご参加ください。
定員 100名
申込み 9月22日(木)までに、糸魚川市生涯学習課スポーツ振興係まで
「5名以内のグループ」で、お申込みください。
その他 小学生以下は保護者同伴でお願いします。



能生谷芸能祭 出演者募集

申込み・問合せ先：566-5423

- とき 10月23日(日) 午後1時30分～午後3時30分
ところ 中能生小学校 体育館
対象 能生谷地域に在住の方ならどなたでも
種目 民謡、踊り、唄、カラオケ、楽器演奏、ダンス等
募集期間 9月12日(月)～10月7日(金)まで
申込先 中能生地区公民館(566-5423)、西能生地区公民館(566-3114)
上南地区公民館(568-2533)のいずれかへ、申込用紙に記入のうえ
お申込みください。
その他 1種目あたり概ね10分以内になります。



磯部地区公民館

申込み・問合せ先：567-2092

◇秋の食材を使った栄養バランス食 9月30日(金) 午前9時30分から11時30分まで

- ところ 磯部地区公民館
対象 磯部地区在住の方
内容 味覚チェック、調理実習
定員・参加費 先着10名、参加費300円
申込み 9月12日(月)～9月21日(水)までにお申込みください。
その他 詳細は9月10日に配布するチラシをご覧ください。

◇秋の名所めぐり 10月27日(木) 午前8時30分から午後4時まで

- ところ 上越高田の朝市、高田城址公園、妙高苗名滝
対象 磯部地区在住の方
定員・参加費 先着15名、2,000円(昼食代、入場料含む)
申込み 9月26日(月)～10月7日(金)までにお申込みください。
その他 詳細は9月25日に配布するチラシをご覧ください。



小泊地区公民館

申込・問合せ先: 566-5314

◇お達者倶楽部 9月21日(水) 午前9時30分から11時30分

ところ 小泊地区公民館 1階洋室
対象 能生地域在住者(地区外参加者は100円・地区内は無料)
内容 大人のぬりえ・ブドウ計算・花札等を行います。
定員 先着20名
申込み 前日までにお申し込み下さい。



◇楽しく♪脳トレ体操 10月14日(金) 午前9時30分から10時30分

ところ 小泊地区公民館 2階和室
内容 椅子に座ってストレッチや手足の運動を行います。
参加費 無料
申込み 申し込み不要、当日時間までに会場へお越しください。



能生地区公民館

申込み・問合せ先: 566-3371

◇さつまいも収穫体験 10月1日(土) 午前9時から11時

ところ 榎地区(上南地区公民館 榎248 集合)
対象 さつまいも掘りを行います。 ※さつまいものおみやげ付き!
内容 能生地区に在住の方ならどなたでも
定員・参加費 先着20名、大人200円 小学生100円(幼児 無料)
申込み 9月26日(月)までにお申し込み下さい。



中能生地区公民館

申込み・問合せ先: 566-5423

◇中能生グラウンドゴルフ大会(個人戦) 10月8日(土) 午前8時30分から11時30分まで

ところ 中能生小学校 グラウンド
対象 中能生地区在住の方
定員・参加費 先着48名(申込順) 100円
申込期間 9月12日(月)~9月30日(金)まで。
その他 荒天時は小学校体育館でスカットボールを行います。

◇大人の視察研修会 10月13日(木) 午前8時30分から午後4時30分まで

内容 郷土の歴史探訪(上越地域の偉人たち)
対象 中能生地区在住の18歳以上の方。
定員 20名(申込順)
申込期間 9月12日(月)~10月3日(月)まで。
その他 詳細は9月10日に配布のチラシをご覧ください。



◇わくわく軽運動教室(全7回) 10月20日~12月8日 毎週木曜日 毎回午後7時30分から8時30分まで

内容日程 シンプルーヨガ 10/20、12/8 リズム体操 10/27、12/1
ヨガベーシック 11/10、11/24 健康プラス 11/17
※プログラムの内容が変更になる場合があります。
ところ 中能生地区公民館 軽運動場
対象 能生地域に在住の方。(中学生以下は保護者の送迎をお願いします)
参加費 1回100円(小学生以下無料)
申込み 当日参加OKですが、開催当日の午後5時までにご連絡ください。



西能生地区公民館

申込み・問合せ先：566-3114

◇気楽にやろまい会 グリーティングカード作り 9月23日(金・祝) 午前10時から11時30分

ところ 西能生地区公民館 小会議室
内 容 秋のグリーティングカード(はがきサイズ)を、イラストを描いて作ります。
対 象 能生地域在住の方(親子参加可)
定員・参加費 先着10名、100円
申 込 み 9月22日(木)までにお申し込みください。

◇西能生レクリエーション会 9月30日(金) 午前9時受付 午前9時30分から11時30分

ところ 西能生地区公民館 軽運動場
内 容 輪投げ・スカットボール
対 象 西能生地区在住の方
参 加 費 100円
申 込 み 不要です。当日公民館までお越しください。



◇西能生寄席 10月8日(土) 午前9時受付 午前9時30分から12時

ところ 西能生地区公民館 軽運動場
内 容 マジックショー・防災落語
対 象 西能生地区在住の方
参 加 費 無料
申 込 み 不要です。当日公民館までお越しください。



上南地区公民館

申込み・問合せ先：568-2533

◇フレイル予防教室 9月22日(木) 午前9時30分から11時まで

ところ 上南地区公民館
内 容 足趾力、握力、そしゃく力の検査後、フレイルについての講義
対 象 どなたでも参加できます。
定員・参加費 先着20名、無料です。
申 込 み 9月15日(木)までにお申し込みください。



木浦地区公民館

申込み・問合せ先：566-5421

◇木浦地区グラウンドゴルフ大会 9月25日(日) 午前8時30分から12時まで

ところ 木浦小学校 グラウンド
内 容 グラウンドゴルフ大会(雨天時:体育館でスカットボール大会)
対 象 木浦地区在住の方ならどなたでも
参 加 費 無料
申 込 み 9月14日(水)までにお申し込みください。



◇ふるさとウォーク 10月8日(土) 午前8時20分から11時30分まで

内 容 ふるさとの探訪・健康ウォーク 梶屋敷・大和川地区周辺を歩きます。
対 象 木浦地区在住の方ならどなたでも(幼児・小学生は保護者同伴)
参 加 費 無料
申 込 み 9月28日(水)までにお申し込みください。

◇わなげ大会 10月15日(土) 午前8時45分から11時まで

ところ 木浦小学校 体育館
内 容 わなげ大会を行います。
対 象 木浦地区在住の方ならどなたでも
参 加 費 無料
申 込 み 5人1チームを編成し、10月7日(金)までにお申し込みください。



【新着資料紹介】

《DVD》

- ・『うちの三姉妹 ㉗』
- ・『うちの三姉妹 ㉘』
- ・『ウルトラマンゼロ THE MOVIE 超決戦！ペリアル銀河帝国』



《一般図書》

- ・『財布は踊る』原田ひ香／著
- ・『71歳、年金月5万円、あるもので工夫する楽しい節約生活』紫苑／著

《児童図書》

- ・『ムシてつ』牛窪良太／著
- ・『がっこうのおぼけずかんサバイバルゲームブック』斉藤洋／原作 宮本えつよし／絵

【展示紹介】

- 《一般》敬老の日 読書のすすめ
- 《児童》秋といえば…

能生児童館情報

能生児童館 電話 566-5581

うん とう びょう しつ 運 動 教 室

ハイロウ ビ 敬老の日のつどい

たつきゅう 卓球

日 時：9月24日（土）午前10時～
 会 場：能生体育館
 内 容：ラケットの持ち方、サーブの仕方などを能生事務所の高野一夫さんから教えてもらいます。楽しく卓球をやってみましょう！

定 員：先着15名

申込み：9月9日（金）～



スポレック (糸魚川発祥のスポーツ)

日 時：10月1日（土）午前10時～
 会 場：能生体育館
 内 容：指導者の方に基礎から教えてもらいます。

定 員：先着15名

申込み：9月22日（木）～



日 時：9月17日（土）午後2時～

会 場：児童館遊戯室

内 容：「おうち型壁飾り」の工作と、な



ぞなぞゲームや読み聞かせて楽しく過ごしましょう！

定 員：先着15名（工作希望者）

申込み：9月2日（金）～

おやこりょうりきょうしつさんかしゃぼしゅう 親子料理教室参加者募集！

日 時：10月8日（土）午前10時～

会 場：能生楽習館 調理室

メニュー：カレードリア・トマトスープ

バナナ（キウイ）だいふく

参加費：1名300円

定 員：先着8組（親子最大3名まで）

