

みちしるべ 10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

本誌掲載事業は、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

能生地域ビーチボールバレー大会

能生地域7公民館合同事業

◇能生地域ビーチボールバレー大会 11月13日(日) 午前8時20分から12時50分まで

- ところ 能生体育館
対象 能生地域在住または勤務する一般の方、小中高生および主催者が特に認めたもの
編成 監督1選手6補員2名以内とし、小学生または女性を2名以上含むこと
参加費 1チーム500円 申込み時にお支払い下さい。
申込み 10月26日(水)までに各地区公民館にお申し込み下さい。

磯部地区公民館

申込・問合せ先: 567-2092

◇磯部地区ビーチボールバレー大会 10月30日(日) 午前8時20分から12時まで

- ところ 磯部小学校体育館
対象 磯部地区在住の小学生以上の方 参加費:無料
申込み 6名1組でチームを作り10月20日(木)までにお申込みください。



◇交通防犯講話 11月5日(土) 午前9時30分から11時まで

- ところ 磯部地区公民館
内容 交通防犯講話と防犯ミニライブ
対象 磯部地区在住の方
参加費 無料
定員 30名
申込み 当日は直接公民館にお越しください。
その他 詳細は10月10日(月/祝日)に配布されるチラシをご覧ください。



◇そば作り教室 11月19日(土) 午前9時から12時まで

- ところ 磯部地区公民館
内容 二八そばを各自で打ってお持ち帰りします。
対象 磯部地区在住の方
参加費 500円
定員 先着10名
申込み 10月26日(水)~11月8日(火)までにお申込みください。
その他 詳細は10月25日(火)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

◇芋煮交流会 10月26日(水) 午前11時30分から午後1時頃まで

- ところ 小泊地区公民館 調理室・駐車場
対象 小泊地区在住の方
内容 皆さんで持ち寄った地元野菜を使って、料理実習と昼食会を行います。
参加費 無料
申込み 10月25日(火)までにお申込みください。



能生地区公民館

申込・問合せ先: 566-3371

◇秋のガーデニング講座 10月29日(土) 午前9時から11時まで 生涯学習センター エントランス

対象 能生地区在住の方
内容 寄せ植え講座 公民館ガーデンの球根の植え付け
参加費 1,500円
定員 先着10名
申込み 10月21日(金)までにお申込みください。



◇秋!大系線に乗って…出かけよう白馬まで 11月3日(木/祝日) 午前8時20分 能生駅集合

対象 能生地区在住の方
行程 大系線に乗って白馬まで行き、貸し切りバスで白馬を巡ります
参加費 1,000円(昼食代は各自負担)
定員 先着25名
申込み 10月14日(金)~20日(木)までにお申込みください。
主催 能生地区まちづくり推進協議会
※詳しい内容については、回覧にて案内させていただいております



西能生地区公民館

申込・問合せ先: 566-3114

◇西能生レクリエーション会 10月24日(月) 午前9時30分から11時30分まで

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。



中能生地区公民館

申込・問合せ先: 566-5423

◇手作り教室 PPバンドで作る「手箕」(3回シリーズ)

11月1日(火)・8日(火)・15日(火) 午前9時から11時45分まで

ところ 中能生地区公民館
対象 中能生地区在住の方
定員 先着10名
参加費 300円
申込み 10月24日(月)までにお申込ください。



◇わくわく軽運動教室(全7回) 10月20日から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 シンブリーヨガ 10月20日・12月8日
リズム体操 10月27日・12月1日
ヨガベーシック 11月10日・11月24日
健康プラス 11月17日
※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)
持ち物 飲み物、タオル、ヨガマット(持っている方)、内履き(リズム体操)
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。



◇中能生輪投げ大会(秋) 11月11日(金) 午前9時30分から11時30分まで

ところ 中能生地区公民館 軽運動場
対象 中能生地区在住の方
参加費 一人100円
申込み 不要です。当日直接会場へお越しください。



上南地区公民館

申込・問合せ先: 568-2533

◇フレイル予防教室② 10月25日(火) 午前9時30分から11時まで

ところ 上南地区公民館
内容 前回のフレイル結果による講話、運動編
対象 上南地区の方ならどなたでも 昨年参加した方、初めての方も参加できます。
参加費 無料
申込み 10月20日(木)までにお申し込み下さい。

◇出前講座「健康元気エクササイズ教室」 10月28日(金) 午前10時から11時30分まで

ところ 能生体育館
内容 正しいウォーキングの方法と筋トシ、ストレッチを学びます。
対象 能生地域にお住いの中高年の方ならどなたでも
講師 新潟県スポーツ医科学センターの方
定員 30名、参加費無料です。
申込み 10月19日(水)までにお申込みください。



◇ジオパーク研修会 10月31日(月) 午前9時から午後3時30分(予定)

ところ 月不見の池ジオサイト
日程 月不見の池、焼山川溶岩と湧き水の見学 笹倉温泉で昼食・入浴 翠工房見学など
対象 上南地区の方ならどなたでも
参加費 500円(昼食・入浴代は実費)
定員 先着20名
申込み 10月20日(木)までにお申し込み下さい。



◇骨密度・物忘れチェック相談会 11月10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 市健康増進課による骨密度、物忘れのチェックを行います。
対象 上南地区の方ならどなたでも
申込み 参加費無料、申込不要です。当日は直接公民館にお越しください。



◇出前講座「レクリエーション」11月17日(木) 午前10時から11時30分まで

ところ 上南地区公民館
内容 頭と体を使った楽しいおしゃべりと笑いの介護予防レクリエーションを行います。
対象 上南地区の方ならどなたでも
講師 吉原久美子さん
参加費 無料
申込み 11月10日(木)までにお申し込み下さい。

木浦地区公民館

申込・問合せ先: 566-5421

◇ペタンク大会 11月5日(土) 午前8時45分から11時30分まで

ところ 木浦小学校 体育館
内容 ペタンク大会を行います。
対象 木浦地区在住の方ならどなたでも
参加費 無料
編成 1チーム3~6人でチームを編成してください。
申込み 10月25日(火)までにお申し込みください。



★新着図書紹介★

《一般図書》

- ・『おいしいごはんが食べられますように』高瀬隼子//著 (第167回芥川賞受賞作品)
- ・『嘘つきジェンカ』辻村深月//著
- ・『るるぶ縄文 土偶・土器…縄文時代の祈る。食べる・学ぶから全国縄文遺跡まで』
- ・『炊き込みごはん お米を味わう70レシピ』荒木典子//著

《児童図書》

- ・『パンしろくま』柴田ケイコ//著
- ・『ぶどうおいしくな-れ』矢野アケミ//さく
- ・『ネット&スマホのトリセツ ミラクル相談室』西谷雅文//監修
- ・『宇宙人とみつける仕事図鑑』二村大輔//絵 リクルートエージェント監修
- ・『魔女だったかもしれないわたし』エル・マクニコル//著 櫛田理絵//訳

※この他にも多数の新着図書を取り揃えております

(貸出中の場合は予約をすることができます)

ご来館を心よりお待ちしております！



能生児童館情報

能生児童館 電話 566-5581

うんどうきょうしつ 運動教室(トランポピクス)

日 時 11月5日(土) 午前10時から
 会 場 のう楽習館 多目的ホール
 内 容 指導者の伊藤永子先生に教えて
 いただきながら「トランポピクス」
 を楽しみます。
 定 員 先着20名
 申し込み 10月14日(金)から



10月の休館日はありません。

下記の時間、毎日開いています。

土・日・祝日 9:30~17:00
 平日 13:00~17:00

がく じゅう ぶ りん と 学習プリント

児童館では児童館図書室で宿題や自主
 学習プリントなどができます。

学習プリントは各学年の国語(漢字)、算数
 (計算)を用意しています。

100点のプリントが20枚たまると賞状
 や手作りプラバンを授与します。

学習習慣を身に付けるために学習スパー
 スを利用してください。



マジックショー

日 時 10月22日(土) 午後2時から
 会 場 児童館 遊戯室
 内 容 おなじみの手品おじさんが登場
 します。毎回新しいマジックを
 披露していただきます。今回もび
 っくり、ドッキリ間違いなし！
 見に来てね♪

