

中能生地区公民館だより

フレンズ 10月号

令和5年10月25日発行

No. 108

TEL・FAX 566-5423

E-mail

nakanouko@bz04.plala.or.jp

— 事業報告 —

出前講座 フレイル予防教室（講座） 9/29（金）



8月のフレイル測定結果を基に、介護を受けたり寝たきりにならない自立した生活を送れるように、参加者7名お話とイスに座ってできる体操を教えてくださいました。

子ども料理教室 9/30（土）

今回はハロウィンメニュー、かぼちゃを使ったサンドウィッチとグラタンを作りました。

参加者9組かわいく美味しく出来上がりました。



大人の視察研修会 10/3（火）



大系線とバスを利用して、秋晴れのなか長野県の樽池自然園へ参加者18名で行ってきました。自由に園内散策し紅葉美しい景色を満喫してきました。



中能生グラウンドゴルフ大会（個人戦） 10/14（土）



参加者35名、8組に分かれて楽しくプレーしました。大会結果は下記の通りです。他にとび賞、ホールインワン賞など入賞された皆さんおめでとうございます。

☆大会結果☆ 敬称略

1位	利根川外松（柱道）	丸山美恵子（平）
2位	田中豊彦（島道）	竹内祐子（柱道）
3位	笠井俊正（上小見）	丸山信子（大沢）
4位	斉藤忠男（柱道）	利根川規勢子（柱道）
5位	佐藤幸一（平）	利根川保子（柱道）

－これからの行事予定－

わくわく軽運動教室（10～12月の毎週木曜日に全7回開催）

◆リズム体操 10/26・11/16 ◆健康プラス 11/2・12/7 ◆ヨガ 11/9・11/30

時 間：午後7時30分～8時30分

場 所：中能生地区公民館 軽運動場 参加費：各回100円

対 象：能生地域在住・在勤の方 申込み：当日午後5時までにご連絡下さい。

持ち物：飲み物、タオル、（持っている方：ヨガマット）、内履き（リズム体操）

輪投げ大会 11月8日（水）

時 間：午前9時30分～11時30分

場 所：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：100円 申込み：当日会場にお越し下さい。

今回は、
中能生小学校
1、2年生が
参加します!!

手作り教室 「お正月の切り絵」 11月28日（火）

時 間：午前9時30分～11時30分 場 所：中能生地区公民館 会議室

対 象：中能生地区在住の方 参加費：200円

※詳細は10月25日発行のチラシをご覧ください。

大人の料理教室 「キムチ作り」 12月2日（土）

時 間：午前9時～11時30分 場 所：中能生地区公民館 調理室

対 象：中能生地区在住の大人の方 参加費：700円

※詳細は10月25日発行のチラシをご覧ください。

糸魚川市より「スマートフォン初心者講座」のお知らせ

今回、中能生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。購入を検討されている方、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5年11月14日（火）

日 程 9：30～10：30 初心者講座① 講師：ドコモショップ糸魚川店

11：00～12：00 初心者講座② 講師：auショップ糸魚川

対 象 スマートフォンを持っていない方

参加費 無料 定 員 各回5人（申込者数が少ない場合は中止になることがあります）

会 場 中能生地区公民館

申込期間 11月1日（水）～9日（木）

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