

# 中能生地区公民館だより

## フレンズ 11月号

令和5年11月24日発行

No. 109

TEL・FAX 566-5423

E-mail

nakanouko@bz04.plala.or.jp

### — 事業報告 —



わくわく軽運動教室 10/19 (木) から始めました。



糸魚川市健康づくりセンターはびねすを講師に今年度の教室が10/19(木)から始まっています。今後の予定は、裏面をご覧ください。日頃の運動不足解消にぜひご参加ください。



中能生 輪投げ大会 11/8(水)



参加者21名、5回戦を行いました。後半2回戦はルールにビンゴを取り入れました。

『大会結果』敬称略

- 1位 吉田峯彦 (中野口)
- 2位 杉田勝雄 (平)
- 3位 小杉静江 (中野口)
- 4位 川邊昌子 (島道)
- 5位 笠井俊正 (上小見)



中能生小学校運営協議会

大人の作品展 10/21 (土)



公民館から手作り教室の作品、視察研修会の写真を出展しました。



能生谷芸能祭

10/22 (日)



今年は、南能生小学校を会場に8組が出演、総勢200名が来場しました。





能生地域

## ビーチボールバレー大会 11/12 (日)



10チームが参加、能生体育館を会場に熱く楽しい試合が繰り広げられました。

☆大会結果☆

優勝：藤崎 準優勝：みなみ 3位：MOB-B



## —これからの行事予定—



### わくわく軽運動教室

◆ヨガ 11/30 (木)

◆健康プラス 12/7 (木) ※最終日

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

対象：能生地域在住・在勤の方

持ち物：飲み物、タオル、(持っている方：ヨガマット)

参加費：各回100円

申込み：当日午後5時までにご連絡下さい。



### 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

定員：9名 持ち物：エプロン、三角巾、手拭きタオル、

マスクの着用をお願いします。

定員になりました。  
お申込みありがとうございました。

### 手作り教室 クラフトテープで作る「干支の小物」 12月19日 (火)

時間：午前9時～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：100円 (材料費)

定員：10名

申込み：12/4 (月) までにご連絡ください。

持ち物：はさみ、洗濯ばさみ (10コ程度)、定規、メジャー、目盛り付きシート (持っている方)

※細かい作業があるので眼鏡が必要な方はお持ちください。

### 能生谷ビーチボールバレー大会 12月10日 (日)

時間：午前8時20分～12時30分

場所：能生体育館

中能生 輪投げ大会

1月19日 (金) 午前

大人の料理教室 ～そば打ち～

1月27日 (土) 午前