



『コンニャク』作り

日時 12月24日(火)
9:00~
場所 浦本地区公民館 調理室
材料費 300円
申込〆切 12月20日(金)

手作りコンニャク

先生をお呼びしていませんが、毎年習っているおさらいとして、みんなで一緒に作りませんか！

折り紙教室

日時 12月23日(月)
9:30~
場所 浦本地区公民館 研修室
材料費 100円
申込〆切 12月18日(水)



ちょっと華やかなお正月飾りを作ります。

行事終わりました

高の峰山 閉山 11月17日

あいにく天候には恵まれませんでした。8名の有志が登りました。一年間事故無く見守ってもらった山に感謝して、山じまいをしてきました。



お正月飾りの切り絵教室 11月20日

来年の干支の「子」にちなんだ図柄が人気でした。心を込めて作ったお飾りで新年を迎えます。

公民館大清掃 11月29日

大勢の皆さんからご協力頂き、見違えるほどきれいになりました。

防災教室 AED 講習会 11月30日

心臓マッサージ、AEDの使い方を学びました。以前に一度講習を受けていても、忘れていたこともあり再確認することができました。



お知らせ

☆ 子どもクリスマス会

12月22日(日) 9:30~15:00 浦本地区公民館にて
対象のお子さんには案内状を配ってあります。
申込み締切りは13日(金)までです。



☆ トランポビクス教室

12月20日(金) 14:00~ 今年度最後の教室です。

☆ 脳トレゲーム

認知症自己診断テスト用タブレットの内容が変わり、ゲーム感覚で楽しめるようになりました。公民館玄関ホールに設置してあります。
気軽にチャレンジしてみてください。(職員在席中のみ使用可)



☆ ウォーキング会

冬期間は、道路状況や天候が不安定なためロードウォーキングをやめて、糸魚川市健康づくりセンター「はびねす」でルームランナーを使ってのウォーキングにします。時間内、各自が自分に合ったフィットネスマシンを使ってもOK! 施設利用料金は自己負担となります。



1月のウォーキング会 10日(金)

集合時間 8:45 浦本地区公民館
持ち物 内履き運動靴、着替えなど
須沢まで車で移動するので、参加希望者は前日までに連絡
ください。

料金
運動のみ 170円

☆ 1月行事予告

1月22日(水)
豆腐作り教室

1月27日(月)
クラフトバンド教室
(詳細は次号にて)

☆ 図書入替 12月17日(火)

☆ 年末年始の休館日

12月29日(日)~1月3日(金)

卓
袱
台
の
九
人
家
族
の
む
か
ご
飯
ミ
チ
子

故
郷
の
山
も
い
よ
い
よ
雪
化
粧
元
子

冬
の
波
命
あ
る
ご
と
う
ね
り
く
る
ミ
ネ

う
し
ろ
よ
り
声
か
け
ら
れ
し
そ
ぞ
ろ
寒
比
呂

ト
ン
ネ
ル
を
抜
け
て
開
け
る
谷
紅
葉
美
泉

手
も
口
も
器
用
に
動
き
毛
糸
編
む
春
香

鱈
汁
に
魚
市
場
を
追
想
す
紫
水

浦本俳壇

浦本地区の人口 806人 (819)

男 394人 (399) ・ 女 412人 (420)

世帯数 335戸 (338)

糸魚川市の人口 42,236人

男 20,635人 ・ 女 21,601人

世帯数 17,389戸