

「学ぶ、生かす、つながる」

藤のさと公民館だより

～人をはぐくみ地域をつくる～

5月号<NO.469>

2023年(令和5年)

下早川地区公民館
藤のさとセンター
糸魚川市上覚22-2
TEL&FAX: 555-2704
✉:shimoko@bz04.plala.or.jp

下公LINE



[QRコード]

4年ぶりの地区体育祭 開催決定!

令和5年度

下早川地区体育大会

日 時: 6月18日(日) 8:30~午前中開催
会 場: 早川交流促進センター

下早川地区の皆さんが一堂に集まる年に1回の大イベント!
選手の皆さんも応援の皆さんも多数の参加お待ちしております♪

お楽しみ大抽選会 もあります。すべてが豪華賞品ですよ☆

～支館長様、役員の皆様、ご協力いただきありがとうございます～



女性部企画

身体が整う♪

ヨガ&リフレッシュ教室

ゆったりしたヨガで心と身体をほぐしましょう。ほっこりタイムしませんか♪

- と き 6月12日(月) 13:30~14:30
- と ころ 下早川地区公民館
- 講 師 渡辺 和代 先生
- 対 象 地域の女性限定
- 持ち物 フェイスタオル・飲み物・バスタオル(あればヨガマット)
- 参加費 無料
- 申 込 6月7日(水) 〆切
- 問合せ 下早川地区公民館



理学療法士
川原先生の出張指導

ゴロゴロ体操

川原先生と金子看護師さんによるユーモアたっぷりのお話とゆる～い体操で身体の隅々まで楽になりますよ♪ 初めての方もお気軽に参加ください。楽しい時間をすごしましょう。

- と き 6月9日(金)
9:30~11:00
- と ころ 下早川地区公民館
- 講 師 川原 清子理学療法士
金子看護師
- 対 象 地域の方
- 持ち物 飲み物
- 参加費 無料
- 問合せ 下早川地区公民館



市福祉事務所 健康ポイントラニー対象事業

第1回フレイル予防教室

フレイルチェックを体験し、チェック結果より自身のフレイルリスクを確認します。また、自立して楽しく暮らすためのお話も聞けますよ☆

- と き 6月22日(木)
9:30~11:00
- と ころ 下早川地区公民館
- 対 象 65歳以上の方ならどなたでも
- 内 容 講話と簡単なフレイルチェック
(握力・足指の力・そしゃく力)
- 講 師 福祉事務所職員
～問合せ・申込みは下早川地区公民館まで～



フレイルとは、年齢を重ねるごとに要介護状態に近づくことです。少しでも早く兆候に気づけば健康に戻れます。

ご協力ありがとうございました!

4/30(日)にっこにっこ広場芝はりプロジェクト第4弾! フランコソーンの芝はりが行われました。14名の地域の方や子供たちからご協力いただき芝はり完成! 不安定な天候の中、本当にありがとうございました!



砂まきなららせて!



機械操作もおてのもの!

7月中旬まで芝の養生のため、フランコソーンは使用できません。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

★参加いただいた方

- 縄 行夫 様
- 伊野 昌子 様
- 小林 孝登 様
- 高瀬 千恵子 様
- 渡辺 栄一 様
- 渡辺 貴紀 様
- 渡辺 絵理 様
- 岡崎 学 様
- 〃 牧子 様
- 〃 馳くん 様
- 齋藤 里沙 様
- 〃 健太くん 様
- 〃 みのいちゃん 様
- 渡邊真佐子様
(石碑まわりの花植え)

下早川消防団

下早川分団 分団演習

のおしらせ

今年度のテーマは「訓練強化」。『簡易防火水槽』を活用した放水訓練を実施いたします。また、演習では『部隊訓練』が3年ぶりに復活します。団員の糸乱れぬ姿をぜひご覧ください。

- 日時
- 内容

- 令和5年6月11日(日)
- ・放水訓練 午前8時30分～
特別養護老人ホーム
クレイドルやけやま様敷地内
(※一部交通規制あり)
- ・演習ほか 午前9時15分～
下早川運動広場にて

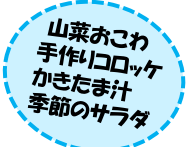


私達の日常に安心を届けてくれる消防団員の活動にエールを!

みんなで食べれば心ほかほか
早川 こども 食堂

5/27(土) 会食形式開催!
(館内での食事になります)

11:00~12:45
会場: 下早川地区公民館
こども(学生) 無料・おとな300円



遊び場もあるよ!
10:30~13:00

次回
6/24(土)

女性部企画 夏野菜料理教室

7月8日(土)

フレイル予防教室

7月20日(木)

ゴロゴロ体操出張指導

2回目 7月28日(金)

予

告

6月の下公ギャラシー



下中思い出第3弾!

下早川中学校「応援歌」額の展示です。
下中健児への応援の歌詞はとても力強いです!
「フーフー 下中健児!」

6月	行事予定
5月27日(土)	早川こども食堂
6月3日(土)	八十八か所巡り
6月9日(金)	ゴロゴロ体操出張指導
6月11日(日)	下早川分団演習
6月12日(月)	ヨガ&リフレッシュ教室
6月13日(火)	体育大会競技役員会
6月18日(日)	地区体育大会
6月22日(木)	フレイル予防教室
6月24日(土)	早川こども食堂
7月8日(土)	夏野菜料理教室