

「学ぶ、生かす、つながる」

6月号<NO.470>

# 藤のさと公民館だより

2023年(令和5年)

下早川地区公民館

糸魚川市上覚22-2

TEL&FAX: 555-2704

☎:shimoko@bz04.plala.or.jp

～人をはぐくみ地域をつくる～

4年ぶり開催

## 下早川地区体育大会

### 白組勝利!

6月18日(日)4年ぶりとなる地区体育大会が開催されました。大変暑い中、たくさんの方に参加いただきありがとうございました!



赤組ガンバレ!!



誰も転ばず、見事なリレーでした!



子供たちもたくさん参加してくれました♪



大抽選会の特賞が当たりました!



白組ガンバレ!!

支館長様、競技役員の皆様、ご協力ありがとうございました。

## 6月3日(土) 越後八十八か所巡り

今年は、29名の方が参加されました。神秘的な景色に立ち止まって眺めたり、難所コースでは声を掛け合いながら、無事、八十八か所の石仏にお参りしました。

樋口政則さん、天池一さん、スタッフのみなさんお疲れ様でした。



みなさん最後までがんばりました!

## 6月12日(月) ヨガ&リフレッシュ教室

渡辺和代先生を講師にお招きして、簡単なヨガを教えてくださいました。呼吸法を習ったり、一見難しそうなおポーズも順序を追ってやるとできたりと、みなさん楽しんでいました。



みなさん綺麗な姿勢です☆



渡辺和代先生ありがとうございました!

## 藤のさとにこにこ広場

糸魚川子育て支援センターご利用の親子の皆さんがにこにこ広場へ遊びに来てくれました♪



## ブランコゾーンの開放

只今、芝の養生のため使用できなかったブランコゾーンを7月1日より開放します!これで全コースの芝は完了です!これから芝が生き生きしてきます♪みなさんどうぞご利用ください☆



女性部企画  
**簡単♪夏野菜料理教室** 

暑い夏にぴったりの簡単で美味しい献立♪

- ◆と き 7月8日(土)9:00~11:30
- ◆ところ 下公 調理室
- ◆講 師 猪又 圭子先生
- ◆持ち物 エプロン・三角巾・飲み物
- ◆参加費 300円 ※おみやげ付き
- ◆申 込 7月4日(火)迄 定員12名
- ◆問合せ 下早川地区公民館



【献立の内容】 **簡単なのに超豪華☆**  
 ・そうめんいなり  
 ・たたききゅうりとちぎり豆腐のサラダ など  
 他にも数品作ります。

健康ポイントラリー対象事業

**フレイル 予防教室**

~自立して楽しく暮らす  
 元氣と活力をいつまでも~

- ◆と き 7月20日(木)9:30~11:00
- ◆ところ 下公 学習研修室
- ◆対 象 65歳以上の方
- ◆内 容 健康講話  
 「フレイル予防の極意とは」
- ◆講 師 福祉事務所職員
- ◆問合せ 下早川地区公民館

公民館に来ることも、フレイル予防につながります。保健師さんの楽しいお話聞いてみませんか♪



社会体育部企画

**グラウンドゴルフ 親善大会**

- ◆と き 7月30日(日) 小雨決行
- ◆ところ 美山グラウンドゴルフ場
- ◆受 付 8:00~8:15  
 (競技開始8:30~)
- ◆種 別 団体の部・個人の部
- ◆問合せ 下早川地区公民館



支館長様にご案内します。

理学療法士 川原先生の

**ゴロゴロ体操 出張指導**

『無理せず・頑張らず・笑いましょう!』  
 ユーモアたっぷりのお話とゆる〜い体操で  
 楽しい時間をすごしましょう♪

7月28日(金) ※2回目です。  
 9:30~11:00

参加費無料! 体験もOKです。  
 どなたでもお気軽にお越しください。



**7月・8月下公ギャラリー**

おまたせしました♪東海 吉原すみ子様  
 による「レース編み」の作品展示です。  
 今年も素敵な作品ばかりです。お楽しみ♪

予 告  
**夏休み寺子屋 in藤のさと**

学習タイム☆  
 ベテラン先生が教えてくれます!  
 宿題・自由研究など

夏休みスポーツ教室☆ 下公LINE  
 今年は、はぴねすで  
 「フール教室」を開催します!



【QRコード】

詳しい案内は下小児童に配付または、下公LINEでご案内します。

みんなで食べれば心ほかほか♪  
**早川 こども 食堂**

**6/24(土)** イートイン開催  
 (館内での食事)

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

メニュー  
**国産豚肉  
 ロースかつ定食**

遊び場  
 開放します♪ 次回 **7/29(土)**

7月

行事予定

6月24日(土)	早川こども食堂
7月 8日(土)	夏野菜料理教室
7月20日(木)	フレイル予防教室
7月22日(土)	早川大花火大会
7月28日(金)	ゴロゴロ体操出張指導
7月29日(土)	早川こども食堂
7月30日(日)	グラウンドゴルフ親善大会