

公民館だより

令和4年8月号
発行 西海地区公民館
☎ 552-0268

7月6日(水)配食サービス

西海地区ボランティア団体「クローバーの会」の皆さんに前日から仕込みをしていただき、栄養満点のお弁当が出来上がりました。

当日147食のお弁当に西海小学校3・4年生の手紙が添えられ、民生委員さんから配っていただきました。

ご協力いただきました皆様、ありがとうございました。



美味しかったよ～!!と、お礼の電話がたくさん届きました。



☆° +. ☆° +. 近日行事のお知らせ ☆° +. ☆° +.

8月のナイトグラウンドゴルフ教室

日時：8月3日・17日(水)

19:30～21:00

会場：西海農村公園(現地集合)

申し込み不要で
どなたでも
参加OK!!
是非お越しください



～海川で遊ぼう～

8月6日(土)9:00公民館集合
(雨天:コミスポ)



会場：西海地区公民館・海川

対象者：小学1年生～6年生

(未就学児兄弟は保護者同伴であれば参加OK)

参加費：200円

※詳しい内容や申し込み方法などは西海小学校に配布したチラシをご覧ください。



予定

～盆踊り大会～

8月14日(日) 17:00～
西海地区公民館 駐車場

※3年ぶりに実施しようと計画しておりますが、新型コロナウイルス第7波の拡大がしていることから、7/20(水)の会議で実施する・しないの判断をしたいと思っております。
 決まりましたら、8月10日号外にてお知らせいたします。

各教室や行事のお申し込みやお問い合わせは西海地区公民館までご連絡ください。
 皆様のご参加をお待ちしております。
 なお、新型コロナウイルスの影響に伴い急きょ中止になる場合がございますのでご承知おきください。

西海地区公民館 ☎ 552-0268

フレイル予防教室

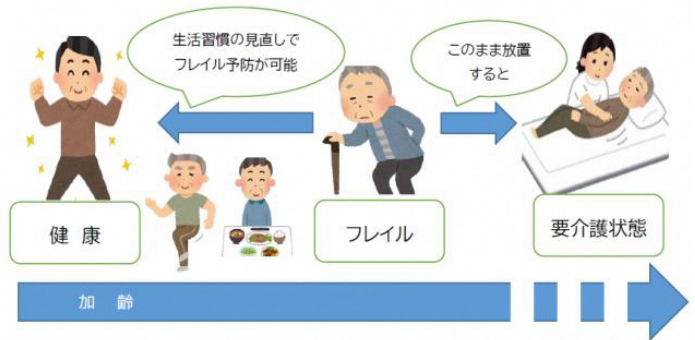
日時：**8月24日(水) 9:30～11:00**

場所：西海地区公民館 2F 大集会室

内容：
 ▶フレイルとは？のお話
 ▶フレイルチェック
 (握力・足趾力測定)
 ▶フレイル予防についてのお話
 ・フレイルアンケート記入
 ・咀嚼力チェック
 ・足指ケアの紹介
 (動きやすい服装でお越しください)

参加費無料

※申し込み不要で、どなたでも参加できます。
 今の健康な体を維持するために、まずはチェックしてみませんか？



主催：糸魚川市健康増進課

31	30	29	28	27	26	25	24	23	22	21	20	19	18	17	16	15	14	13	12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1		
水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月	日	土	金	木	水	火	月		
			書道教室				フレイル予防教室	ウーパールーパー		西小Dブロック子供会		ヨガサークル					盆踊り教室				盆踊り練習	ウーパールーパー		書道教室	海川で遊ぼう	ヨガサークル	南部豊生会草刈り	運動会実行委員会	いきいきサロン			八月予定

※今月の弾次ろべえはお休みです

