

歌外波地区公民館だより

歌外波地区公民館 〒949-0307 糸魚川市大字歌861

TEL/FAX 562-3032 メール utatonamiko@bz04.plala.or.jp



令和 6年 12月10日

No. 129



参加者募集



切り絵教室

と き: 12月14日(土) 9:30~11:00 ところ: 外波支館

内 容: 正月飾りを制作します。

材料費: 100円/1作品 50円/2作品目から

講 師: 和田克彦さん ※募集は、12月6日で締め切りました。

クリスマス ランチ会

と き: 12月17日(火) 11:00~13:00 ところ: 外波支館

内 容: お楽しみ会、ビンゴゲーム

参加費: 1,000円 (お弁当代)

※募集は、12月6日で締め切りました。

ニュースポーツ

と き: 12月18日(水) 13:30~15:00

ところ: 歌支館 内 容: スカットボール 持ち物: 飲み物

と き: 令和7年1月20日(月) 9:30~11:00

ところ: 外波支館

内 容: モルック

持ち物: 飲み物



モルック は、フィンランド発祥の投擲競技。木製の棒を投げて、12本あるピンの倒れ方で採点する軽スポーツです。



参加者募集



リズムダンス

と き: 12月20日(金)、令和7年1月10日(金) 10:00~11:00

ところ: 歌支館

持ち物: 動きやすい服装タオル、飲み物など

手芸サロン

と き: 令和7年1月15日(水) 9:30~13:30 ところ: 歌支館

内 容: がま口財布を制作後、ランチ会を予定しています。

持ち物: お好きな布

(表布・内布35cm×35cm 各1枚ずつ)

裁縫道具、必要な方はメガネ

参加費: 1,000円(ランチ代金 含む)

締 切: 12月25日(水)



これは見本です。

約8×12cmの大きさです。

《市福祉事務所共済事業》 出前講座 音楽療法

と き: 令和7年1月22日(水) 10:00~11:00

ところ: 歌支館

内 容: 音楽は、運動感覚や知的感覚の改善を促し、介護予防に効果があると言われています。

持ち物: 飲み物

《年末年始 休館のお知らせ》

12月29日(日) ~ 1月3日(金) まで

歌外波地区公民館は休館になります。

事業報告

《健康増進課 主催》骨密度相談会

11月1日 外波支館



年に一度の骨密度相談会がありました。今の身体の状態を知り、骨がスカスカにならないよう日頃の運動と食事のアドバイスをいただきました。

《青海地域地区公民館連絡協議会 主催》

青海4地区公民館交流ボッチャ大会

11月9日 青海生涯学習センター 体育室



94名の参加者がボッチャ大会を楽しみました。外波から男性3名の参加があり、他の地区からの参加者と、競技を通じて交流しました。昨年度に、続きブロック優勝を果たしました。おめでとうございます!!

事業報告

《ニュースポーツ》

11月11日 外波支館

ボッチャを楽しみました。
2つのチームに分かれ対戦しました。



《リズムダンス》

11月15日 歌支館

外は寒いですがみんなで集まりカラダを動かすと、血行が良くなり運動後、気分もスッキリします。



《市福祉事務所共済事業》 出前講座 フレイル予防レク教室

11月29日 歌支館

福祉事務所から来ていただき、レクリエーションをしました。歌を歌いながら身体を動かしたり、新聞紙や風船を使いチーム戦で対戦しました。



《男性 料理教室》 11月30日 歌支館

今年の男性 料理教室は、3種類の餃子を作りました。材料を切るところから始まり、包み方を教えてもらいながら初めての餃子づくりでしたが、みなさん上手に包んでいました。とてもおいしくいただきました。

