

参加者募集

お正月用生け花講座

- ◆と き **12月26日(木)**
9:30~11:30
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆講 師 上原悦子さん(草月流師範)
- ◆定 員 10名程度
- ◆参加費 2,000円
- ◆申込期限 12月20日(金)
- ◆持ち物 花器・花切りバサミ
剣山・雑巾
新聞紙・飲み物



お正月用のお花を素敵に
生けるコツを教わります

郷土史講座

飲み物
持参

申込
不要

- ◆と き **12月13日(金)**
10:00~11:30
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆テーマ 糸魚川の文化財
~身近にある地域の宝物~
- ◆講 師 山岸洋一 学芸専門員

ニュースポーツ&カフェ

- 時 間 9:30~11:00
- 持ち物 飲み物

《玉ノ木カフェ》

- ◆と き **12月19日(木)**
- ◆ところ 玉ノ木支館

《やまんばカフェ》

- ◆と き **12月24日(火)**
- ◆ところ 上路山村振興センター

《一つ家カフェ》

- ◆と き **1月8日(水)**
- ◆ところ 市振支館

エアロビクス教室



- ◆と き **12月18日(水)**
10:00~11:00
- ◆ところ 旧市振小学校体育館
- ◆講 師 弥忠田真美さん
- ◆持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット
運動靴

11月20日(水)の様子



※1月は15日(水)に行います

<地区公民館年末年始休館日>

12月29日(日)から
1月3日(金)まで

市振地区公民館は12/28(土)
から1/5(日)まで職員不在になります。



青海4地区公民館交流ポッチャ大会

《主催：青海地域地区公民館連絡協議会》

11月9日（土）

於：青海生涯学習センター体育室

市振・玉ノ木地区から4チーム計12名が参加いたしました。

全体では、昨年より2チーム増え、今年は32チームの参加となり、試合を通じて他の地域との交流することができました。

カフェや自主練習の成果が発揮され、市振BチームがEコートでのブロック優勝をし、玉ノ木チームがパーフェクトを達成して表彰されました。



パーフェクト達成玉ノ木チーム ブロック優勝の市振Bチーム

フレイル予防教室

11月15日（金） 於：市振地区公民館

「食事とお口の健康」「社会参加」「運動」フレイル予防に大切なことを学びました。

足指力・握力・咀嚼力を測定し、自分が同年代と比べて、数値が良いのか悪いのかを知ることができました。



クリスマスリースづくり

11月25日（月） 於：玉ノ木支館



今年は、しめ縄リースではなくクリスマスリースの作り方を、小林あゆみさんに教わりました。

何をどのように飾り付けても自由なリースづくりで、個性的な作品が出来上がりました。



あったカフェ in 上路

11月26日（火） 於：上路山村振興センター

包括支援センターおうみ主催のあったカフェが今年も行われ、なぞなぞクイズや座ったまま数字を足で踏むゲームを楽しみました。脳が活性化され、体もポカポカしてきました、大変盛り上がりました。



切り絵教室

11月29日（金）
於：市振地区公民館

お正月のさげ紙を切り絵で行いました。来年の干支や、縁起の良い図柄を和田克彦さんに用意していただきました。「毎年この事業を楽しみにしてます！」という参加者が多く、今年も無事に開催することが出来ました。

