

# 市ノ路公民館だより

2月号

R7.2.10 発行

No.234

市振地区公民館 電話・FAX 564-2056 ✉ichiburiko@bz04.plala.or.jp

## 参加者募集

### 手芸クラブ

手ぬぐい  
エコバッグ

◆とき 2月21日(金)

9:30~11:00

◆ところ 市振地区公民館

◆持ち物 裁縫道具・定規・飲み物

◆参加費 100円

◆定員 10名

◆申込期限 2月17日(月)

●手縫いで簡単エコバッグを作成。



\*糸魚川市健康増進課 保健係主催

### 骨密度相談会

申込不要

◆とき 3月7日(金)

9:30~11:00

◆ところ 市振地区公民館

- 骨密度は素足で測定します。
- 時間内であれば何時に来てもOK!
- 認知症に関する相談及び健康に関する相談を受け付けます。

### ニュースポーツ

\*9:30~11:00

\*飲み物持参

玉ノ木カフェ  
2月20日(木)  
玉ノ木支館

やまんばカフェ  
2月25日(火)  
上路山村振興センター

一つ家カフェ  
3月12日(水)  
市振支館

玉ノ木カフェ  
3月13日(木)  
玉ノ木支館

●3月の玉ノ木カフェは第2木曜日です。

### やさしいヨガ教室

参加費  
無料

◆とき 3月14日(金)

13:30~14:30

◆ところ 市振地区公民館

◆持ち物 ヨガマット・タオル・飲み物

◆講師 山本さとみさん

◆申込期限 3月7日(金)

●ヨガが苦手な方でも無理なくできます。  
初心者大歓迎!

### 確定申告、市民税県民税申告のお知らせ

◆とき 3月17日(月)

13:00~15:00

◆ところ 市振地区公民館

※今年度から市振支館から市振地区  
公民館に変更になりました。

●申告に関する詳細は、1月25日号のおしらせばん  
をご覧ください。

●今年度から対象地区の割り振りはありません。どの  
会場でも申告できます。

●今年度から玉ノ木会場は無くなりましたので、ご注  
意ください。

## お正月用生け花講座

1月26日(木) 於：市振地区公民館



今回は、草月流の基本立真型で平らな器に生ける方法を教わりました。剣山に上手く刺さらず苦労しましたが、お正月らしい出来栄となりました。



## 一つ家カフェ

1月8日(水) 於：市振支館

参加者から好評の囲碁ボールを行いました。寒い季節は体を動かす機会もめっきり減ってしまいます。毎回誰でも簡単にできるニュースポーツを行っていますので、初めての方もお気軽にご参加ください。



## エアロビクス教室

1月15日(水) 於：旧市振小学校体育館



講師のように上手くできなくても、自分の出来る範囲で行っているうちに、体がポカポカしてきます。2月はお休みいたしますが、お試し参加大歓迎です。

《次回は、3月19日(水)に行います》

## 玉ノ木カフェ

1月16日(木) 於：玉ノ木支館

久しぶりのカーリンコンを行いました。部屋の大きさの関係で小さめのコートでしたが、最初はなかなか上手いきませんでした。徐々にコツを掴んで、白熱した対戦になり、程よい運動になりました。



## やまんばカフェ

1月28日(火) 於：上路山村振興センター

手ぬぐいをチクチク縫うだけで簡単に出来る“あずま袋”を作りました。普段から縫物に慣れている方は、説明無しでもスイスイと縫い進め、あっという間に完成させていました。

毎年恒例のビンゴゲームも楽しみました。



## あったカフェ in 市振

1月29日(水) 於：市振地区公民館



包括支援センターの小野さんからフレイルなどのお話を聞き、スポーツ振興係の水嶋さんから脳トレクイズや簡単な体操を行っていただきました。脳の活性化には他者とのコミュニケーションが大切だと教わりました。