

市ノ路公民館だより

3月号

R7.3.10 発行

No.235

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

参加者募集

エアロビクス教室

- ◆とき 3月19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

令和7年度は年10回、旧市振小学校体育館で行います。
8月と2月はお休みします。

令和7年度の年会費1,000円は
次回4/16(水)に徴収します。

やまんばカフェ

- ◆とき 3月25日(火)
9:30~11:00
- ◆ところ 上路山村振興センター



昨年は出せなかった雛人形をなんとか飾ることが出来ました。

2月末で退職された渡邊支援員に上路の皆さんから感謝の寄せ書きが贈られました。



【2/25(火) やまんばカフェの様子】

よろみサロン

悪質商法
撃退講座

- ◆とき 3月26日(水)
10:00~11:00
- ◆ところ 市振支館
- ◆持ち物 飲み物
- ◆テーマ 糸魚川市内で多い事例や撃退方法について

申込
不要

※集落支援員からの引継ぎ事業です。

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 3月13日(木)
- ◆ところ 玉ノ木支館

《一つ家カフェ》

- ◆とき 3月12日(水)4月9日(水)
- ◆ところ 市振支館

確定申告、市民税県民税申告

- ◆とき 3月17日(月)
13:00~15:00
- ◆ところ 市振地区公民館

男しよなんでも教室 もちつき大会

2月11日(火・祝) 於：市振支館

市振自治会から道具をお借りして“もちつき大会”を市振支館で行いました。

子ども達を招待し、餅つきを体験してもらい、つくたてのお餅を皆で美味しくいただきました。

大雪のため、日にちが変更となるハプニングがありました。が“もちつき大会”を通して参加者の親睦を深めることが出来ました。



おでかけパス購入助成申請書

高齢者・障害者《あさひまちバス回数券》

対象 満65歳以上の方(年齢到達日から対象)
障害者手帳等の交付を受けている方等

その他 助成額 回数券4,000円分(10月以降に申請した場合は2,000円分)
道の駅 越後市振の関・市振地区公民館
どちらでも申請できます。

手続方法 次のものを持参し申請(代理申請可)
・申請する方の本人確認書類(運転免許証や保険証など)
・実際に使用する方の本人確認書類
・各種障害者手帳等(該当者)

時間 8:30~17:15(土日祝日を除く)

※令和7年度分は4月1日から申請受付開始

地区運動教室

申込先 市健康増進課健康づくり係:025-552-1511

☆内容 脳刺激体操、足裏刺激、ストレッチ、ウォーキング、軽い筋トレーニングなど

☆対象 日頃から体を動かすことが少ない方
(ただし、現在医者にかかっている方は、主治医に軽運動を許可された方)

☆参加費 1,300円(年間)※4月の開始日に集金します

☆持ち物 動きやすい服装、バスタオル、お茶や水などの水分

☆その他 年間を通じて毎週開催します。

随時参加可能ですので、直接会場で申し込みいただいても結構です。

会場：玉ノ木支館

毎週火曜日 13:30~15:00

令和7年4月15日より開始

推進員 大西英子さん

会場：市振地区公民館

毎週木曜日 13:30~15:00

令和7年4月17日より開始

推進員 竹田恵理さん

