

# 歌外波地区公民館だより

歌外波地区公民館 〒949-0307系魚川市大字歌861  
TEL/FAX 562-3032 メール utatonamiko@bz04.plala.or.jp



日頃から、公民館活動にご協力とご理解をいただきありがとうございます。  
桜の便りがこの地にも届き始めました。公民館長として2期目を  
迎え、公民館活動へ力を注いでおります。現在、各事業等への参加者  
は限られた方が見受けられ、裾幅を広げるのが一つの課題と考えてお  
ります。地域の皆様が参加しやすいよう、体育面、文化面とも充実を図  
りたいと考えております。歌・外波両地区とも協力を図り、地区間の交  
流を進め、公民館事業にご協力いただけるように努めてまいります。地  
区の皆様におかれましては、是非事業への参加をお願い申し上げます。  
ご協力をお願いいたします。

歌外波地区公民館長 古市 正信

## 《令和7年度 運営方針》

1. 地区の生涯学習活動を推進する
2. ニュースポーツで健康づくりに努める
3. 支館活動を支援する
4. 地区の活性化に寄与する



### 《管理運営委員》

委員長：佐藤 久  
副委員長：松本 二二夫  
委員：山岸 博  
伊藤 勇司

### 《役員》

副館長：佐藤 久 松本 二二夫  
事業部長：小林 稔和  
事業部：山岸 哲夫 山岸 千寿子  
竹田 大志

《会計監査委員》 清水 和成 松岡 信吉

《公民館職員》館長：古市 正信 主事：古市 陽子 副主事：竹田 恵理

### リズムダンス

と き: 毎月 第1・第3木曜日  
10:00~11:00  
ところ: 歌支館  
内 容: 曲に合わせながらカラダを動かします。  
対 象: どなたでも  
持ち物: 動きやすい服装、飲み物

### レク(仮称)

と き: 4月16日(水)  
13:30~15:00  
ところ: 歌支館  
内 容: ニュースポーツなど  
持ち物: 飲み物



## 参加者募集



### 手芸サロン

と き: 4月23日(水)  
9:30~11:30  
ところ: 歌支館  
内 容: モールを使ったお花づくり  
参加費: 300円  
持ち物: はさみ  
申込締切: 4月17日(木)

### パンづくり

と き: 4月28日(月)  
10:00~13:00  
ところ: 歌支館  
内 容: オープン不要のちぎりパンをつくれます。  
定 員: 4名 参加費: 500円  
持ち物: エプロン、三角巾、マスク  
申込締切: 4月17日(木)

## 《地区運動教室》

《申込先》 市健康増進課 健康づくり係 552-1511

- ☆対 象 日頃からだ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)
- ☆内 容 毎週1回1時間程度の軽い運動教室  
脳トレ体操、ストレッチ、ウォーキング、筋力トレーニング など
- ☆参加料 1,300円(年間)
- ☆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:外波支館

毎週火曜日 10:00~11:30  
令和7年4月15日より開始  
指導員 和泉 陽子さん

#### 会 場:歌支館

毎週火曜日 13:30~15:00  
令和7年4月15日より開始  
指導員 竹田 恵理さん

5月から  
スタート

