



たざわ地区公民館だより

6 月号

〒949-0303 糸魚川市大字田海13番地2

☎・📠 025-555-7575

✉ tazawako@bz04.plala.or.jp

必ず、お申込み連絡をお願いします。

電話、FAX または LINEやメールでも受付可能です。

※ 申込み時に①～⑤を明記してください。

- ① イベント名 ② お名前 ③ 年代（学年）
④ 住所 ⑤ 電話番号

メール



LINE



LINE
公式アカウント



チャット（1対1トーク）をご活用ください



ヨガを楽しむ1ヶ月

～週替わりヨガレッスン4回コース～

7/1

デトックスヨガ

体の中からスッキリ！
巡りを整える

7/8

リラックスヨガ

日々の疲れをリセット
心と体をリフレッシュ

7/15

開脚前屈チャレンジ

自分のペースで楽しむ
柔軟チャレンジ

7/22

フローヨガ

流れる動きで代謝アップ！
気持ちも前向きに

とき 7月1日・8日・15日・22日

全て火曜日

19:00～20:30

ところ 青海総合福祉会館ふれあい

参加費
1回
100円

定員
15名

糸魚川健康
ポイントラリー
対象事業

- ★ 講師 渡辺 和代さん
- ★ 対象 どなたでも
- ★ 持ち物 ヨガマット、飲み物（水分補給用）
- ★ 服装 動きやすい服装
- ★ その他 ヨガマットをお持ちでない方は、
申し込み時にお知らせください。





共催：田沢まちづくりの会 たざわの輪
田沢地区公民館、糸魚川市環境生活課

と き 6月15日(日)
9:00~11:30

集合場所 田海ヶ池

田海ヶ池 釣り大会

★対象 小学生以上
(小学生は保護者同伴)

大人の参加も大歓迎です！

★内容

- ① 田海ヶ池の自然や環境についてのお話し
- ② 釣り大会(陸釣り)
ブラックバス・ザリガニ釣り
- ③ 表彰式
1等から3等に賞品を用意します
(参加賞あり)

定員
20名

参加費
500円
親1名・子1名
の参加も500円



市からの お知らせ

骨コツフレイル測定会

参加費
無料

申込み
不要

糸魚川健康
ポイントラリー
対象事業

日 時 6月24日(火)
9:30~11:30
受付時間 9:30~10:15
会 場 田沢地区公民館

■実施内容■

- ・骨密度、握力、足趾力、咀嚼力の測定
- ・ミニ講話「フレイルとは」(15分程度)
- 各種測定結果の見方の説明
- フレイル予防について
- ・栄養コーナー



【お詫びと訂正のお知らせ】

5月号でご案内しました開催時間と受付時間について誤りがございました。
正しくは以下のとおりとなります。

誤：受付時間 9:00~10:15 開催時間 9:00~11:00

正：受付時間 9:30~10:15 開催時間 9:30~11:30

この度は誤った情報をお伝えしてしまい深くお詫び申し上げます。



お知らせ



7月					6月										月								
9	8	4		3	1		27	25	24	23	20		19		15	13	11	10	日				
水	火	金		木	火		金	水	火	月	金		木		日	金	水	火	曜				
パソコン(サ)	ヨカを楽しむ1ヶ月	気功(サ)	パッチワーク(サ)	己書(サ)楽寿道場	ぬりえ(サ)	ヨカを楽しむ1ヶ月	俳句はまなす(サ)	コーラスはな(サ)	気功(サ)	パソコン(サ)	骨ツツフレイル測定会	スマホコミュニティ(サ)	気功(サ)	パッチワーク(サ)	一般利用	己書(サ)楽寿道場	ぬりえ(サ)	田海ヶ池 釣り大会	コーラスはな(サ)	気功(サ)	パソコン(サ)	一般利用	行事・予定表
公民館	青海総合福祉会館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	公民館	田海ヶ池	公民館	公民館	公民館	公民館	会場

※(サ)はサークルの略。 ※ 予定は変更になることがあります。(掲載内容は6/5現在)