

中能生地区公民館だより フレンズ 9月号

令和7年9月25日発行

No. 131

TEL・FAX 566-5423

E-mail

nakanouko@bz04.plala.or.jp

～ 事業報告 ～



8月29日（金）「骨コツフレイル測定会」

24名の参加がありました。骨密度、握力、足趾力、咀嚼力の測定の他に、栄養のコーナーやフレイルの予防についてのお話を聞きました。

9月9日（火）「鍋敷き作り」

～手作り教室～

参加者12名でレシピを見ながら初めての折り紙作り。苦戦しながらも教えあったり、楽しまれて皆さん完成しました。!(^^)!



－これからの行事予定－

わくわく軽運動教室

9月25日（木）：リズム体操

11月20日（木）まで 全6回

10月9日（木）：ストレッチ&体幹エクササイズ

10月23日（木）：ヨガベーシック

11月6日（木）：リズム体操

時 間：19時30分～20時30分

場 所：中能生地区公民館

対 象：能生地域在住の方

参加費：各回100円

講 師：糸魚川市健康づくりセンター はびねす様

申込み：当日17時まで （当日参加も可能ですが会場の都合上、事前申込みのご協力をお願いします。）



中能生グラウンドゴルフ大会 個人戦

10月11日(土) 時 間：午前8時30分～11時30分

場 所：中能生小学校グラウンド 対 象：中能生地区在住の方(18才以上)

参加費：100円 申込み：9月30日(火)まで

※荒天時は小学校体育館でスカットボールをおこないます。

大人の視察研修会 10月15日(水)

『信州善光寺 参詣と北斎館・小布施散策の旅』

先着20名、参加費：1,000円【北斎館入館料として当日承ります。但し、善光寺内の参拝券及び昼食代は個人負担となります。

※詳細は配布済のチラシをご覧ください。



能生谷芸能祭 10月18日(土)

会場：南能生小学校 体育館 13:30～15:30(予定)

種 目：【民謡・踊り・唄・カラオケ・楽器演奏・ダンス等】

出演者の申込み締切：9月30日(木)【民謡・踊り・唄・カラオケ・楽器演奏・ダンス等】

出演時間：10分以内/1(団体・人) 申込先：中能生・上南・西能生地区公民館まで

♪当日はご近所お誘いあわせのうえ、お出かけください。♪

中能生輪投げ大会

11月5日(水)

時 間：午前8時30分～11時30分

場 所：中能生地区公民館 軽運動場 対 象：中能生地区在住の方

参加費：100円 申込み：当日会場にお越し下さい。

☆元気な体と気持ちでみんなで楽しく競いましょう☆



手作り教室「切り絵」

11月25日(火)

時間：9:30～ 11:30

場所：中能生地区公民館

対象：中能生地区在住の方



詳細は後日配布のチラシをご覧ください。

※ 次回の輪投げ・スカットボール練習日は、10/3(金)・10/29(水)です。

午前9時30分～11時30分。軽運動場、冷房完備。

申込み不用、個人でもグループでもご自由にお使いください。