

市ノ路公民館だより

10月号

R7.10.24 発行

No.242

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



ニュースポーツ&カフェ

○時 間 9:30~11:00

《やまんばカフェ》

10月28日(火) 上路山村振興センター

《一つ家カフェ》

11月12日(水) 市振支館

《玉ノ木カフェ》

11月20日(木) 玉ノ木支館

あったカフェ in 上路

○時 間 10:00~11:30

11月25日(火) 上路山村振興センター

手芸クラブ

◆と き 11月28日(金)

9:30~11:30

◆ところ 玉ノ木支館

◆持ち物 はさみ・カッター・飲み物

◆参加費 300円 ◆定 員 10名程

◆申込期限 11月14日(金)

ジェルワックスを切って飾るだけの簡単・安全なキャンドル作り! 宝石のように光ります



エアロビクス教室

◆と き 11月19日(水)

10:00~11:00

◆ところ 旧市振小学校体育館



市ノ路作品展&即売会 2025

◆と き 11月1日(土)・2日(日)

10:00~15:00

◆ところ 旧市振小学校体育館・校長室

◆入 場 料 無料(即売会で購入される方はお財布)

地域のみなさんから募った素敵な作品を展示します。ぜひ会場までお越しください♪

健康増進課 保健係主催

骨コツブレイル測定会

◆と き 11月14日(金)

9:30~11:00(予定)

(受付時間: 9:30~10:15)

◆ところ 市振地区公民館

◆持ち物 飲み物、健康ポイントラリーカード

(お持ちの方)

◆参加費 無料

◆申 込 不要

◆対 象 全ての方



◆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お話し

骨密度測定は、素足になってかかとで測定します。
脱ぎやすい靴下でお越しください。
※骨密度測定の実施も可能です。

青海地域スマイルボウリング大会

1チーム5名による団体戦を行います。
是非ご参加ください。

- ★と き 11月20日(木)
8:30~12:00(予定)
- ★ところ 青海生涯学習センター体育室
室内用運動靴をご持参ください
- ★参加費 1人500円
(当日集金・参加賞あり)
- ★申込締切 11月4日(火)
- ★その他 組み合わせは事務局で行います
- 申込先 青海生涯学習係 TEL: 562-2260
市振地区公民館 TEL: 564-2056
- 主 管 青海ニューススポーツクラブ



切り絵教室

- ◆と き 12月5日(金)
9:30~11:30
 - ◆ところ 市振地区公民館
 - ◆講 師 和田克彦さん
 - ◆持ち物 A3クリアファイル(お持ちであれば)
スティックのり
ホチキス・飲み物
 - ◆参加費 1作品50円
 - ◆定 員 12名程
 - ◆申込期限 11月21日(金)
- 来年の干支「馬」をテーマにした切り絵を一緒に作ってみませんか? 初めての方も大歓迎です!



主催：青海地域地区公民館連絡協議会

青海4地区公民館交流ボッチャ大会



- ◆と き 12月7日(日) 8:45~12:00(予定)
- ◆ところ 青海生涯学習センター体育室
- ◆参加費 1人500円(当日集金・参加賞あり)
- ◆競技方法 1チーム3名による団体戦
- ◆持ち物 室内用運動靴・飲み物・健康ポイントラリーカード(お持ちの方)
- ◆申込先 青海生涯学習係 ☎562-2260 市振地区公民館 ☎564-2056
- ◆申込期限 11月17日(月)
- ◆その他 市振、歌外波方面からバスを運行します

送迎バス

- 8:00 玉ノ木バス停前
- 8:05 市振郵便局前



事業報告

バス研修 in 高岡 9月24日(水) 於：高岡市

先日、バス研修で国宝にも指定されている瑞龍寺・勝興寺、高岡大仏を訪れました。瑞龍寺、勝興寺ではガイドさんの説明を受けながら境内を巡り、建物の歴史や見どころを丁寧に解説していただきました。最後に訪れた富山市ガラス美術館では繊細で幻想的な作品が数多く展示されており、参加者からは「もっとゆっくり見たかった」との声も聞かれましたが、天候にも恵まれ歴史と芸術に触れる充実した1日となりました。

