

# 歌外波地区公民館だより



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

令和7年10月24日  
No. 139

## 《市健康増進課 主催》骨コツフレイル測定会

と き: 10月31日(金) 9:30~11:00

と こ ろ: 歌支館 ※健康ポイントラリーがつきます!!

内 容: 骨密度、足趾力、握力、咀嚼力の測定ほか

参加者募集

## 秋の日帰りバス研修

と き: 11月8日(土) 8:30~17:00 予定

と こ ろ: 岐阜方面 ※定員に達したので申し込みは締め切りました。

参加費: 2,500円 (昼食代金は、各自でお支払ください。)

その他の歩きやすい靴と服装で、お越しください。

出発時間: 親不知郵便局 8:25

外波三叉路 8:30



## 《市福祉事務所共催事業》出前講座 音楽療法

と き: 11月12日(水) 13:30~15:00

と こ ろ: 歌支館 ※健康ポイントラリーがつきます!!

内 容: 音楽は、運動感覚や知的感覚の改善を促し、介護予防に効果があると言われています。

持ち物: 飲み物

## レンジで簡単！おやつづくり

と き: 11月14日(金) 13:30~15:00 ところ: 外波支館  
内 容: チョコチップマフィンをつくります。  
持ち物: エプロン、三角巾、マスク  
定 員: 6人 材料費: 300円 締 切: 11月5日(水)

## 男性 料理教室

と き: 11月29日(土) 11:00~15:00 予定 ところ: 歌支館  
内 容: ホットプレートを使った料理を作ります。  
持ち物: エプロン、三角巾、マスク、飲み物など  
材料費: 1,000円 締 切: 11月21日(金)

## 《青海地域地区公民館連絡協議会主催》 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一体育室  
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 締 切: 11月17日(月)  
バス出発時間: ピアパーク前 8:20 親不知郵便局 8:25



## 「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。

と き: 11月20日(木)8時30分~12時00分(予定)

ところ: 青海生涯学習センタ一体育室(室内用運動靴をご持参ください)

参加費: 500円/人(当日集金・参加賞あり) 締 切: 11月4日(火)

申込先: 青海生涯学習係 ☎562-2260 歌外波地区公民館 ☎562-3032

主 管: 青海ニュースポーツクラブ

糸魚川市からの  
お知らせ

