

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

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、各自でお支払いください。)

その他: 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 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ー体育室(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

