

# 歌外波地区公民館だより

11  
November

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11月25日  
No. 140

## 《市福祉事務所共催事業》 出前講座 フレイル予防レク教室

と き: 12月10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: 人生100年時代 元気で過ごしたい方全員集合!!

遊びながら楽しく介護予防を学ぶ教室です。

(激しい運動はありません)

持ち物: 飲み物

楽しいぜね~



## 切り絵教室

と き: 12月13日(土) 9:30~11:30 ところ: 歌支館

内 容: 来年の干支「午」の正月飾りを制作します。

材料費: 1作品 100円 2作品目から50円

講 師: 和田 克彦さん

参加者募集

## クリスマスランチ会

と き: 12月19日(金) 11:00~13:00 ところ: 外波支館

内 容: お楽しみ会、抽選会

参加費: 1,000円(ランチ代込)

締 切: 12月10日(水)



## 《年末年始 休館のお知らせ》

12月29日(月)~1月3日(土)まで 歌外波地区公民館は休館になります。

# 事業報告

## クラフトバンドかごづくり

7月7日(月)、9日(水)、11日(金)、14日(月)、16日(水)、24日(木)

外波支館・歌支館



今回3回目となるクラフトバンドは、3本飛ばしのあじろ編みに挑戦しました。みなさん編み方にとっても苦戦してしまい時間がかかりましたが、無事に完成しました。

## 風鈴づくり

7月18日(金) 外波支館



陶器の小さな器に穴をあけ、そこにたこ糸とビーズ、ステンレスストローを通し、短冊をつけて完成。細かい手元の作業に苦戦しましたが各自オリジナルの風鈴が完成しました。

## 切り絵教室

7月19日(土) 8月23日、30日(土)  
歌支館

青海美術展までの3回は、画用紙や和紙、折り紙などを使い色付け作業を行いました。8月に入ってから、作品を飾る額装用マットを確認をして完成を目指しました。



## 公民館開放day

7月25日(金)、8月25日(月) 歌支館

今年も連日猛暑日が続きました。7月、8月と月1回ですが涼どころとして公民館開放dayを設けました。ニュースポーツで身体を動かしたり、折り紙で季節の花を折ったり、利用者は自由に楽しんでいました。

## こども会

8月7日(木) 能生方面

外波地区自治会と共催で、ステンドグラス体験に出かけてきました。好きな作品キットを選び、そのガラスパーツに銅箔テープを巻きはんだ付けをしています。3人とも上手にできました。

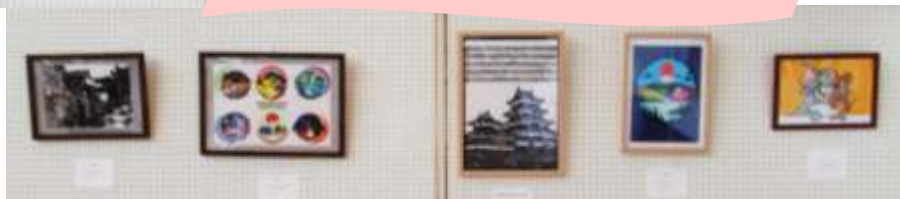


## 青海美術展

9月6日(土)～7日(日)  
青海総合文化会館



出展された方、お疲れさまでした



## ボウリング大会

9月21日(日) ノースランドボウル黒部



第2回ボウリング大会を開催しました。コンディションが良い方悪い方それぞれ楽しんでおられました。

## モルック

9月24日(水) 外波支館



2チームに分かれ、合計点数50点を目指し、モルックを楽しみました。





# 事業報告

## 県道クリーン活動 10月4日(土)



旧歌外波小学校下から外波地区に向かってゴミ拾いを行い、参加される方も増えていき来年度も年2回予定しているので、多数のご参加ご協力よろしくお願いします。

## パターゴルフ大会

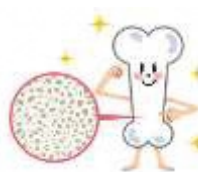
10月18日(土) 須沢臨海公園  
パターゴルフ広場



さわやかな秋晴れの下、3回目となるパターゴルフ大会を開催しました。参加者11人でチームに分かれ個人戦で競いました。

## 骨コツフレイル測定会

10月31日(金) 歌支館



年に一度の骨密度測定会が行われ、今年度からはフレイル予防の握力・足趾力・ガムを噛んでの咀嚼力の測定も加わり、今の身体の状態を知ることができました。来年の会場は外波支館です。