

市ノ路公民館だより

11月号

R7.11.25 発行

No.243

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



参加者募集



お正月用フラワーアレンジメント

- ◆と き **12月27日(土)**
9:30~11:30
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆講 師 小林あゆみさん
フラワーサークル CLOVER 講師
- ◆定 員 12名程度
- ◆参加費 1,500円
- ◆申込期限 12月12日(金)
- ◆持ち物 花切りバサミ
飲み物



お正月用のお花を素敵にアレンジするコツを教わりましょう

※写真はイメージです

エアロビクス教室

- ◆と き **12月17日(水)**
10:00~11:00
- ◆ところ 旧市振小学校体育館
- ◆講 師 弥忠田真美さん
- ◆持ち物 飲み物・タオル・ヨガマット
運動靴



※10月15日(水)の様子

主催: コーラスサークル シーガールズ

歌声喫茶 かもめ



- ◆と き **12月22日(月)**
10:00~11:30
- ◆ところ 玉ノ木支館
- ◆参加費 無料(持ち物は特にありません)
- ◆内 容 クリスマスソングをみんなで歌いましょう♪

ニュースポーツ&カフェ

○時 間 9:30~11:00

《一つ家カフェ》

12月10日(水) 市振支館

《玉ノ木カフェ》

12月18日(木) 玉ノ木支館

《やまんばカフェ》

12月23日(火) 上路山村振興センター



あったカフェ in 玉ノ木

○時 間 10:00~11:30

12月4日(木) 玉ノ木支館

認知症全般の話、フレイル予防、運動などを行います。健康づくりや介護のことなど知りたいこと、困っていることお尋ねください。

＜年末年始休館のお知らせ＞

12月29日(月)~1月3日(土)まで休館
となり、館の利用はできません。
1/5(月)より通常業務となります。

ジオ学習ツアー 10月25日(土) 於:フォッサマグナパーク

ジオ学習の一環としてフォッサマグナパークを訪れました。現地ではフォッサマグナミュージアムの竹之内館長から直接解説をしていただき、参加者からの質問にもわかりやすく答えていただきました。館長のお話によると、テレビ番組「ブラタモリ」で紹介されたことをきっかけに来訪者が年間 2,000 人から 20,000 人以上に増えたそうです。テレビの影響力の大きさを実感するとともに、地域の魅力が全国に伝わることを嬉しく思いました。子どもたちにとっても実際に地層を目の前にして学ぶことで貴重な体験となりました。



骨コツフレイル 11月14日(金) 於:市振地区公民館

前半に骨密度ほか各種体力測定を行い、後半のミニ講話では保健師さんより日常生活で無理なく続けられるフレイル予防について学びました。

♥ フレイル予防の3つの極意

1. 手軽な運動
2. おかずもある食事
3. ゆるやかな社会参加

催し物や会合に出かけ、人と交流することがフレイル予防につながるとのこと。社会参加の1つとして公民館を積極的に利用し、今後の健康維持にぜひお役立てください。



市ノ路作品展&即売会 2025 11月1日(土)・2日(日) 於:旧市振小学校体育館・校長室

地域の方々が心を込めて作った作品が並び、会場は明るい雰囲気になりました。公民館事業試作品の即売も行いました。売上金は3,250円となり、全て能登半島地震への義援金として寄付させていただきました。出展してくださった方々、ご協力くださった方々には心より感謝いたします。

〈以下アンケートより〉

・野菜があり嬉しかった・次第にさびれていく地区と思っていたが、素晴らしい才能の持ち主がたくさんいて感動した・普段見ることができない絵馬が見られてよかった など

これからも地域のみなさまとともに、温かいつながりを大切に活動していきたいと思います。

