

参加者募集

エアロビクス教室

- ◆とき **1月21日** (水)
10:00~11:00
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆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

※1月~3月は市振地区公民館で行います。
(2月も行うことになりました)
当初の予定と変更になっておりますのでお間違いないようよろしくお願いします。



新規メンバーも随時募集中!!

ニュースポーツ&カフェ

- 時間 9:30~11:00
- 持ち物 飲み物

《一つ家カフェ》

- ◆とき **1月14日** (水)
- ◆ところ 市振支館

《玉ノ木カフェ》

- ◆とき **1月15日** (木)
- ◆ところ 玉ノ木支館

《やまんばカフェ》

- ◆とき **1月27日** (火)
- ◆ところ 上路山村振興センター

12月はクリスマス会を開催しました



12/10(水)
市振の様子
なぞなぞカルタで
大盛り上がり!

12/18(木)
玉ノ木の様子
はじめましてのサ
ンタさん登場!



「ニュースポーツ&カフェ」では参加者のみなさまからのリクエストを募集しています。
運動・ゲーム・交流企画など『こんなことをやりたい!』というご意見があれば、お気軽に公民館までお寄せください♪

<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)より通常通り開館いたします。みなさま良いお年をお迎えください。



事業報告

青海4地区公民館交流ポッチャ大会

《主催：青海地域地区公民館連絡協議会》

12月7日(日)

於：青海生涯学習センター体育室

今年も市振・玉ノ木地区から4チーム計12名が参加しました。ポッチャは毎年人気のスポーツで、全体では31チームが参加する大規模な大会となりました。カフェでの練習の成果を発揮し、Fブロックでは市振チームが見事優勝！参加者のみなさんからは「楽しかった」「負けて悔しかった」との声も寄せられました。

当日は天候にも恵まれ、他地域とも交流することができ、有意義な一日となりました。



ブロック優勝の市振Aチーム



玉ノ木Bチーム



玉ノ木Aチーム



市振Bチーム

あったカフェ in 上路&玉ノ木

今年も上路地区と玉ノ木地区に於いて一足先に開催されました。

包括支援センターの方から認知症ケアパスの紹介やオーラルフレイル予防のお話をわかりやすく説明していただき、みなさん熱心に耳を傾けておられました。

「介護のことや困っていることなど一人で抱え込まず包括支援センターまでご相談ください」とのこと。

また、スポーツ推進委員の方からは思わず「くすっ」と笑える時事ネタの紹介や頭を使う脳トレゲームを実施していただき笑顔あふれる楽しい時間となりました。

市振地区では2月に開催予定です！

11月25日(火)

12月4日(木)

於：上路山村振興センター

於：玉ノ木支館



玉ノ木



上路

キャンドル作り

11月28日(金)

於：玉ノ木支館

ジェルワックスを使ったキャンドル作りに初挑戦！途中、ブレーカーが落ちるハプニングもありましたが、強力な助っ人が来て下さり、無事に再開することができました。思い通りの色がなかなか出せず試行錯誤を重ねましたが、その分完成したキャンドルは色とりどりで個性豊か。どの作品も素敵に仕上がりました。



切り絵教室

12月5日(金)

於：市振地区公民館

毎年恒例の切り絵教室を今年も開催し、多くの方にご参加いただきました。講師の先生は40年以上切り絵を続けておられるベテランで、丁寧に分かりやすい指導にみなさん熱心に取り組んでいました。また来年もどうぞよろしくお願い致します。



先生から来年の干支をモチーフにした素敵な色紙をプレゼントしていただきました