

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8年1月23日
No. 142

あけましておめでとうございます

昨年中は、公民館の運営にご理解とご支援を賜りありがとうございました。バス研修では、少し足を延ばして岐阜県の白川郷へ出かけたり、様々なスポーツを通じ、健康増進の意味で社会参加を行って参りました。社会参加の体験は、脳にも身体にも健康寿命にも大変有効と言われています。来年度の行事につきましても、健康維持や社会参加の場として、より多くの皆様にご参加していただきたいと思います。本年もよろしくお願ひいたします。

歌外波地区公民館 職員一同

参加者募集

リズムダンス

と き: 2月5日/19日(木)
10:00~11:00
ところ: 歌支館
持ち物: 動きやすい服装、飲み物

お茶会

と き: 2月25日(水)
13:30~15:00
ところ: 歌支館
内 容: 簡単なゲーム
昔ながらの遊びを
楽しみましょう。

事業報告

秋の日帰りバス研修

11月8日(土) 岐阜方面

世界遺産 白川郷に研修に出かけました。5階建て合掌づくりの長瀬家を見学しました。急こう配の階段を上がると使用人が住む部屋や、いろんな生活道具が展示されていました。養蚕エリアは、床下が見える構造で歴史を感じられるつくりでした。



《市福祉事務所共催事業》出前講座 音楽療法

11月12日(水) 歌支館

昨年に引き続き、講師の先生に来ていただき音楽療法を行いました。童話を参加者みんなで歌い普段より大きな声を出して気分もスッキリ。その後、音楽に合わせながら先生が用意してくれた小道具を使いカラダを動かし、あっという間の1時間でした。



レンジで簡単！おやつづくり

11月14日(金) 歌支館

ホットケーキミックス粉を利用し、生地の中にチョコレートチップを入れマフィンを作りました。オーブンがなくても、レンジの加熱時間を調整しながら簡単に作れるところが、参加者からは大好評でした。



男性 料理教室

11月29日(土) 歌支館

ホットプレートでたこ焼き・お好み焼き・焼きそばを作りました。手際よく材料を切るところから始まり、具材を混ぜ、火加減に注意しながら美味しいいただきました。



《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

12月7日(日)

青海生涯学習センター体育室



今年は歌外波地区から2チーム6人が参加しました。全体では31チームが参加する毎年人気の大会です。歌外波チームは、BとCブロックで優勝しました。日頃の練習成果のおかげで、3年連続優勝は、すばらしいことですね!!!

《市福祉事務所共催事業》 出前講座 フレイル予防レク教室

12月10日(水) 歌支館



元気に過ごしましょう

保健師から日常生活の中でできるフレイル予防の手軽な運動、食生活についてレクリエーションを交えながら講話していただきました。参加された方は、終始笑顔で楽しく介護予防を学びました。

事業報告



年末恒例の切り絵教室で、お正月飾りを制作しました。来年の干支や、縁起の良い図柄を講師の先生に用意していただき、各自好きな図柄を選び完成させよいお正月を迎えるされました。

切り絵教室

12月13日(土)
歌支館



クリスマスランチ会

12月19日(金) 外波支館



年内最後の事業に多くの方々に参加していただきクリスマスランチ会を行いました。レクリエーションでは、チーム戦で3種類のゲームを行い白熱の対戦となりました。ランチ後はbingo大会を行い賑やかな会となりました。