

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 8年3月25日
No. 144

令和7年度 公民館事業報告



* 交流大会に向けて練習会



* パンづくり



* トリコロキューブ



* 県道クリーン活動 ①



* 市振地区公民館との輪投げ交流大会



* 手芸サロン

7月



*クラフトバンドかごづくり(全6回)



*風鈴づくり



*公民館開放day(全2回)



8月



*こども会(ステンドグラス体験)



*モルック



*ボウリング大会

9月



*骨コツフレイル測定会



*切り絵教室(5月~8月)
*青海美術展

10月



*県道クリーン活動②



*パターゴルフ大会



*男性料理教室



*おやつづくり

11月



通年:リズムダンス



*音楽療法

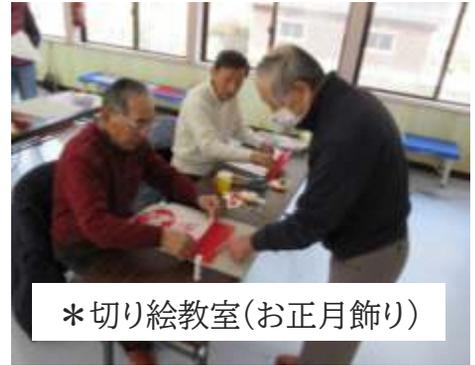


*秋の日帰りバス研修(岐阜方面)



*クリスマスランチ会

12月



*切り絵教室(お正月飾り)



*青海4地区公民館交流ポッチャ大会



フレイル予防レク教室



*そば打ち会



*スカットボール



*お茶会

1月



2月



令和7年度の公民館事業にご協力いただきありがとうございました。
来年度も健康維持や社会参加の場としてぜひご参加ください。

参加者募集

お花見会

と き: 4月7日(火) 11:00~13:30

ところ: 歌支館 2Fホール

内 容: 窓から桜を見ながらおいしく弁当をいただきます!

お弁当代: 1,000円

申込締切: 4月1日(水) 締切厳守でお願いします

その他: 外波地区で送迎希望の方は、申し込みの際にお声かけください。



囲碁ボール交流大会

と き: 4月19日(日) 9:30~11:30

ところ: 歌支館 2Fホール

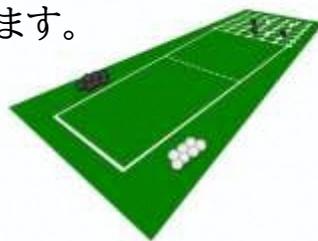
内 容: 歌地区、外波地区に分かれチーム戦で対戦します。

参加費: 500円 (景品あり)

申込締切: 4月10日(金)

持ち物: 上履き

その他: 外波地区で送迎希望の方は、申し込みの際にお声かけください。



《地区運動教室》

☆対 象 日頃から体を動かすことが少ない方

(ただし現在医者にかかっている方は、主治医に軽運動を許可された方)

☆内 容 毎週1回1時間程度の軽い運動教室

脳トレ体操、ストレッチ、ウォーキング、筋力トレーニング など

☆参加料 1,700円(年間)

☆持ち物 動きやすい服装、バスタオル、お茶や水などの水分

☆その他 年間を通じて毎週開催します。随時参加可能ですので、直接会場で申し込み
いただいても結構です。

《申込先》 市健康増進課 健康づくり係 552-1511

外波支館 毎週火曜日 10:00~11:30 歌支館 毎週火曜日 13:30~15:00

令和8年4月14日より開始