

参加者募集

エアロビクス教室

- ◆とき **4月15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

令和8年度は年11回、旧市振小学校体育館で行います(1月~3月は市振地区公民館)
※8月はお休みします。

令和8年度の年会費1,000円は
次回4/15(水)に徴収します。

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 **4月8日** (水)
- ◆ところ 市振支館

《玉ノ木カフェ》

- ◆とき **4月16日** (木)
- ◆ところ 玉ノ木支館

《やまんばカフェ》

- ◆とき **4月28日** (火)
- ◆ところ 上路山村振興センター

お花見ランチ会

- ◆とき **4月11日** (土)
11:30~13:30
- ◆ところ 市振支館駐車場
(雨天:市振支館和室)
- ◆参加費 500円(お弁当代込)
※自治会から補助あり
- ◆申込期限 4月1日(水)
- ◆内容 みんなで楽しくお弁当を食べながらお花見しましょう♪



楽しいミニゲームも
予定しています♪
スペシャルゲストも登
場するかも!?

手芸クラブ

さくら豆たたみ

- ◆とき **4月24日** (金)
10:00~11:00
- ◆ところ 市振地区公民館
- ◆定員 10名程度
- ◆参加費 500円
- ◆申込期限 4月17日(金)
- ◆持ち物 紙切り用ハサミ・ホチキス・鉛筆
ボンド・飲み物



和紙を原料としたたたみにお好みの柄の紙を使
って作る簡単なクラフトキットです。

事業報告

出張！あったカフェ in 市振

2月27日(金) 於：市振地区公民館

今回も、認知症予防や脳トレにもつながるお話や楽しいレクリエーションで盛り上がりました。

老化を遅らせ、寿命を延ばす「長寿遺伝子」は誰の体にもあり、腹八分目や赤ワインを飲むことなどで活性化されるなど興味深いお話も聞くことができました。これからも日々の食事や会話を楽しみながら健康づくりを続けていきましょう。



やまんばカフェ

2月24日(火) 於：上路山村振興センター

昔、青海町役場の方から寄贈されたものと伝えられている年代物の雛人形を飾りました。

お雛様は早く仕舞わないと「婚期が遅れる」という言い伝えをよく耳にしますが、新潟県内では4月3日まで飾る家庭も珍しくないそうです。

1年に1回、この時期にだけ飾られるお雛様を長く楽しみたいと思います。



高齢者・障害者《あさひまちバス回数券》

おでかけパス購入助成申請

対象 満65歳以上の方(年齢到達日から対象) 障害者手帳等の交付を受けている方等

手続方法 次のものを持参し申請(代理申請可)

- ・申請する方の本人確認書類(運転免許証や保険証など)
- ・実際に使用する方の本人確認書類
- ・各種障害者手帳等(該当者)

時間 8:30~17:15(土日祝日を除く)

※令和8年度分は4月1日から申請受付開始

その他 助成額 回数券4,000円分(10月以降に申請した場合は2,000円分)

※令和8年度より道の駅 越後市振の関での申請はできなくなります

受付終了に伴い、下記日程にて出張受付します

日時：4/1(水)・4/16(木) 9:30~11:30

場所：玉ノ木支館

地区運動教室

申込先 市健康増進課健康づくり係：025-552-1511

☆内容 脳刺激体操、足裏刺激、ストレッチ、ウォーキング、軽い筋力トレーニングなど

☆対象 日頃からだ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)

☆参加費 1,700円(年間)※4月の開始日に集金します。

☆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けます。



会場：玉ノ木支館

毎週火曜日 13:30~15:00

令和8年4月14日より開始

推進員 大西英子さん

会場：市振地区公民館

毎週木曜日 13:30~15:00

令和8年4月16日より開始

推進員 竹田恵理さん