

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5月25日
No. 146



スカットボール

と き: 5月29日(金) 13:30~15:00

ところ: 外波支館 持ち物: 水分補給用飲み物

その他: 歌地区で送迎希望の方は、ご相談ください。



青海ふるさとウォーキング

と き: 6月7日(日) 9:00~11:30(予定) ※少雨決行

コース: 市振~玉ノ木 対象: 子どもから大人まで 参加費: 無料

持ち物: 飲み物・タオル・健康ポイントラiserカード(お持ちの方)

服装: 歩きやすい服装・運動靴 申込締切: 5月29日(金)

《送迎バス予定時刻》 ●8:25親不知郵便局 ●8:30ピアパーク前交差点



いきいき筋力アップ教室

と き: 6月10日(水) 10:00~11:30《2回目》 ところ: 歌支館

内 容: 毎回違った内容で、楽しくカラダを動かしていきます。

講 師: 健康運動指導士 福田 康之 さん

持ち物: 水分補給用飲み物、上履き



リズムダンス

と き: 6月18日(木) 10:00~11:00

ところ: 歌支館 持ち物: 水分補給用飲み物





切り絵教室

と き: 6月20日(土) 9:30~11:30《2回目》 ところ: 歌支館

内 容: 完成した作品は、秋の青海美術展に出展する予定です。

持ち物: 1回目に準備した下絵をお持ちください。

《出前講座》ヨガでリフレッシュ

と き: 6月26日(金) 13:30~14:30

ところ: 歌支館 持ち物: 水分補給用飲み物、タオル

その他: ヨガマットは公民館で用意してあります。

外波地区で送迎希望の方は、ご相談ください。



歌外波・市振地区公民館主催 ボウリング交流大会

と き: 7月4日(土) 12:00~16:00(予定)

ところ: ノースランドボウル黒部

参加費: 大人 1,500円 高校生以下 無料

持ち物: 下駄箱代 100円 申込締切: 6月12日(金)

《バス出発時間》 ●11:45親不知郵便局

●11:49外波三叉路



順位に応じた
賞品あり



クラフトバンドかごづくり

と き: 7月10日(金)、11日(土)、12日(日)

※10日(金)13:30~16:00 11日(土)・12日(日)9:00~11:30

ところ: 外波支館 内 容: 花結びの丸かごをつくります。

参加費: 1,000円 定 員: 6名

持ち物: メジャー、はさみ、洗濯ばさみ、メガネ(必要な方)

申込締切: 7月7日(火)

その他: 歌地区で送迎希望の方は、ご相談ください。



完成サイズ

横18cm 奥行18cm 高さ7cm

茶話会 4/24(金)

茶話会を開きました。簡単な手遊び・色取りゲームを行い、茶菓子は端午の節句も間近ということで、香りのよい柏餅をみんなでおいしくいただきました。



県道クリーン活動 5/9(土)

朝方の雨風により実施が危ぶまれましたが、予定どおり県道クリーン活動を行いました。今回は13名が参加し、小学校下から外波方面に向かって歩きました。落ちているごみが少なかったため、予定時間よりも早く終了しました。ご協力くださったみなさま、ありがとうございました。次回は秋の実施を予定しています。



いきいき筋力アップ教室 5/13(水)

今年度から新規事業として、健康運動指導士を招き、年間10回(月1回)のからだのメンテナンス教室が始まりました。初回は、正しい姿勢のためのストレッチ、5項目の体力測定、椅子に座って行う体幹トレーニングを実施しました。



切り絵教室 《1回目》 5/16(土)

和田克彦先生にご指導いただきながら、今年も9月開催の青海美術展に向けて作品づくりが始まりました。まず額縁のサイズを決めてから、それぞれ好みの下絵を選び、切り始めています。切り絵に興味がある方はぜひご参加ください。



リズムダンス 5/21(木)

今年度は、毎月第3木曜日にリズムダンスを行います。難しい動きはなく、DVDを見ながら動きをまねして進めます。軽く体を動かしたい方は、どうぞお気軽にご参加ください。