

中能生地区公民館だより フレンズ 7月号

令和8年7月24日発行

No. 141

TEL・FAX 566-5423

E-mail

nakanouko@bz04.plala.or.jp

—これから行事予定—

出前講座「骨コツフレイル測定会」

日 時：8月25日（火）

場 所：中能生地区公民館 軽運動場

内 容：握力、足趾力（そくしりょく/足指の力）、咀嚼力、
骨密度の測定、その他ミニ講話などがあります。

※素足で行う測定がありますので、脱ぎやすい靴下でお越しください

料 金：無料

申 込：不要



糸魚川病院 地域医療フォーラム出張講座

日 時：8月29日（土）

午前9時30分～11時（受付9時10分～9時20分）

場 所：上南地区公民館

内 容：「腎臓にやさしい食生活/健診で尿検査異常といわれたら」（仮）
「糸魚川市の医療の現在地」（仮）の、二本立てです。

料 金：無料

申 込：8月25日迄に、中能生地区公民館へ申込みください



サマー寺子屋

日 時：7月27日（月）～31日（金）

午前9時～11時30分 予定（受付 午前9時～）

場 所：中能生地区公民館

対 象：中能生小学校児童

内 容：夏休みの宿題等の自主学習の後、各日ごとに様々な
レクリエーションを行います。

（ゲーム・マンガ等の遊び道具は持ち込み禁止）



とびだせサマー寺子屋

日 時：8月6日（木）

行 先：上越・直江津方面 ※バスで向かいます（一部電車移動有）

対 象：中能生小学校3年生以上



各詳細は小学校にて配布のチラシに記載しています

ーお知らせー

『能生谷芸能祭』参加者募集！

カラオケも歓迎です♪

日時：10月17日(土)

場所：中能生小学校



健康マージャン開催中！！



参加申し込み随時募集中
公民館までお問合わせください

ポップコーン製造機 貸し出します
公民館までお問合わせください



次回の「輪投げ・スカットボール練習日」は
8月12日(水)、26日(水) となります。



事業報告

・6/17(水) 出前講座②ヨガでリフレッシュ



渡辺和代さんを講師に迎え、
体にやさしいヨガを学びました。

・6/19(金) 映画鑑賞会『サクラサク』

主演緒形直人、南果歩による家族の再生を描いた作品です。合計18名にご参加頂き、上演後は「すごく良かった、感動した」という声を多く頂きました。



・7/3(金) 輪投げ大会①



総勢17名が参加！
ビンゴ賞で盛り上がりました。



《大会結果》※敬称略

- 1位 利根川 保子(柱道)
- 2位 川邊 昌子(島道)
- 3位 丸山 信子(大沢)
- 4位 家崎 ヒデ子(平)
- 5位 滝川 栄子(大沢)

・7/9(木)、7/16(木) 手作り教室①



講師に和田克彦さんを
迎え、切り絵に挑戦！
色鮮やかな力作が
出揃いました♪

第41回 能生谷ソフトボール大会 結果

- ・上小見チーム 準優勝
- ・大沢チーム フェニックス(敗者復活)トーナメント 優勝



ーご連絡ー

当館では、8月13日～16日の間は
職員不在となります。

尚使用は可能ですので、事前にお申込み下さい。