

市ノ路公民館だより

10月号

R8.9.25発行

No.253

市振地区公民館 電話・FAX 564-2056 ✉ichiburiko@air.ocn.ne.jp

参加者募集

バス研修 in 上越

日にちが変更になりました

- ◆と き **11月6日(金)**
8:30～16:00(時間は予定)
- ◆ところ 上越市立歴史博物館
岩の原葡萄園他
- ◆参加費 3,000円(昼食代込)
- ◆定員 30名(※先着順)
- ◆申込期限 10月23日(金)
- ※参加者には日程表を事前にお渡しします

その他の行事

一つ家カフェ 10/14(水) 9時半～11時	市振支館
玉ノ木カフェ 10/15(木) 9時半～11時	玉ノ木支館
エアロビクス教室 10/21(水) 10時～11時	旧市振小学校体育館
やまんばカフェ 10/27(火) 9時半～11時	上路山村振興センター

青海地域ペタンク大会

1チーム3名による団体戦を行います。
ぜひご参加ください。

- ★と き 10月20日(火)
8:30～12:00(予定)
- ★ところ 青海生涯学習センター体育室
室内用運動靴をご持参ください
- ★参加費 1人500円
(当日集金・参加賞あり)
- ★申込締切 10月5日(月)
- ★その他 組み合わせは事務局で行います
- 申込先 地域協働課
TEL: 552-1511
市振地区公民館
TEL: 564-2056
- 主 管 青海ニュースポーツクラブ
- 共 催 青海老人クラブ連合会



青海地域パターゴルフ大会

団体戦(1チーム4名)及び個人戦を行います。
昨年度に引き続き、初心者にも優勝の可能性がある9ホールの隠しホール方式のトリッキーなルールを採用します。ぜひご参加ください。

- ★と き 10月29日(木)
8:30～12:00(時間は予定)
- ★ところ 須沢臨海公園パターゴルフ広場
- ★参加費 500円/人(当日集金・参加賞あり)
※貸パター、貸靴が必要な方は別途各50円が必要です。
- ★申込締切 10月9日(金)
- ★その他 組み合わせは事務局で行います
少雨決行、荒天延期
- 申込先 地域協働課
TEL: 552-1511
市振地区公民館
TEL: 564-2056
- 主 管 青海ニュースポーツクラブ



骨コツフレイル測定会

■ 日 時 10月23日(金)

受付時間 9:30~10:15

(受付時間内にお越しください)

■ 会 場 市振地区公民館

■ 持ち物 健康ポイントラリーカード・飲み物
(お持ちの方)

参 加 費
無 料

申 込
不 要



■ 内容

- 骨密度、握力、足趾力、咀嚼力測定
- フレイルとその予防についてのミニ講話

※お願い 骨密度測定、足趾力測定は素足になって測定します。脱ぎやすい靴下でお越しください。

＜お問合せ＞ 糸魚川市健康増進課、福祉事務所 ☎025-552-1511(代)

事業報告

Mif presents

いちたろ夏フェス 2026

8月22日(土) 於：旧市振小学校グラウンド

今年で第10回目という節目を迎えた夏フェス。今回は例年の屋台に加え、キッチンカーにも出店していただき、さらに旧市振小学校に在籍されていた先生方にもお越しいただきました。

イベントでは、今年もダンススクールの子もたちによる元気いっぱいのパフォーマンスや今年初出演となる宮田真一郎さんには弾き語りを披露していただき、最後は夏の夜空を彩る打ち上げ花火で記念すべき第10回の夏フェスを締めくくりました。

開催にあたり、地域のみなさまにはご寄付へのご協力をはじめ、会場周辺の草刈りなどさまざまな面でご協力いただきありがとうございました。



手芸クラブ

8月28日(金) 於：市振地区公民館

かわいらしいお相撲さんの根付を作りました。「張り手」「浴衣姿」「土俵入り」の3パターンがあり、どれが当たるかはお楽しみ♪どれも愛らしく、見ているだけで癒されます♡

細かい作業もありましたが、作る順番さえ間違えなければ大丈夫！と一つひとつ丁寧に進め、無事に完成させることができました。

みんなでおしゃべりしながら作成し、楽しい時間となりました。

