

中能生地区公民館だより

フレンズ 7月号

令和6年7月25日発行

No. 117

TEL・FAX 566-5423

E-mail

nakanouko@bz04.plala.or.jp

— 事業報告 —

出前講座 第2回 6/19 (水)

ヨガでリフレッシュ

ヨガ講師の渡辺和代さんと参加者8名でゆったりとした動きのやさしいヨガで身体と心をほぐしてリフレッシュしました。「気持ち良かった。又参加したい」などお褒めのご意見たくさんありました。



能生地域グラウンドゴルフ大会 6/22 (土)

中能生地区は、中能生フレンズA・Bの2チーム参加しました。暑い中皆さん健闘されました。おつかれさまでした。

中能生フレンズA : 6位

中能生フレンズB : 11位

映画観賞会 6/27 (木) 上映作品『くちづけ』



参加者29名で開催しました。終了後の感想では、「苦労や愛情、考えさせられる作品でした。」「日頃接することのない生活の一部を知りました。」「自分の毎日は幸せです。」「本当に良かった。」など感動され喜んでいただきました。

第34回 輪投げ大会 7/5 (金)

参加者27名で5回戦を行いました。

1位 丸山信子さん 2位 伊藤栄一さん

3位 金子洋子さん 4位 川邊昌子さん

5位 小杉静江さん

能生谷ソフトボール大会 7/14 (日)

優勝 : 中江・大沢平

準優勝 : 上小見

3位 : 鶉石 はしらみち・大鷲

フェニックス優勝 : 下倉・高倉・藤後A

手作り教室「クラフトテープで作るエコバッグ」 7/9 (火)・7/16 (火)

今回は、参加者7名。皆さんでお話をしながら楽しく作品を作成しました。2日目の完成後は講師と一緒に記念撮影をして終了しました。「楽しかった。」など参加者さんから喜びのお言葉をいただきました。



—これからの行事予定—



☆参加対象は、中能生地区在住の方

サマー寺子屋

日 時：7月29日（月）・30日（火）・31日（水）・8/1日（木）
午前9時～11時30分

内 容：夏休みの宿題、自主学習、後半は工作などをします。
（ゲーム・マンガ等、遊び道具は持込み禁止）

持ち物：学習道具、飲み物、タオル、帽子



とびだせサマー寺子屋

日 時：8月6日（火） バスを利用して一日出掛けます。

行 先：上越方面 対 象：中能生小学校3年生以上

◇詳細は小学校を通じて児童へチラシを配布しました。

※定員になり締め切りました。

出前講座

フレイル予防教室

9月25日（水） 午前

（約90分）

簡易フレイルチェック

◇握力・足趾力・咀嚼力の測定、
軽体操を実施します。



※各事業の詳細については、
後日配布のチラシでご確認
ください。

手作り教室 クラフト作品

9月10日（火） 午前

子ども料理教室

9月28日（土） 午前

中能生グラウンドゴルフ大会（個人戦）

10月12日（土） 午前

能生谷芸能祭

10月20日（日） 午後

会場：中能生小学校

軽運動教室

9月下旬から11月下旬 夜

（隔週木曜日）



視察研修会

善光寺の散策と岩松院の鳳凰図！！

日 時：10月16日（水）午前8時～午後5時30分

行 先：善光寺・岩松院（長野県方面）バスを利用して行きます。

定 員：23名 参加費：無料 【昼食及び善光寺の拝観料は実費】

第1次募集：8月16日（金）～9月5日（木）

中能生地区公民館へお申込みください。定員になり次第締切ます。

※詳しくは8月10日、配布チラシをご覧ください。



— お知らせ —

◆ 8月6日（火）公民館事業のため、職員不在になります。

◆ 8月14日（水）、15日（木）公民館は職員不在になります。

8月10日（土）～16日（金）に利用希望の方は8月9日（金）までに利用申請手続きを
お願いします。

