

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 6年 9月10日

No. 126

参加者募集

リズムダンス

と き: 9月20日(金)、10月4日(金)

10:00~11:00

ところ: 歌支館

持ち物: 動きやすい服装、タオル、水筒など



パターゴルフ大会

と き: 10月5日(土)

9:30~12:00(予定)

ところ: 須沢臨海公園 パターゴルフ場

集合場所は須沢臨海公園 管理棟前

※雨天時は、歌支館でボッチャを行います。

その他: 送迎希望の方は、申込時に相談してください。

参加費: 500円

締 切: 9月27日(金)

景品あります





参加者募集

秋の日帰りバス研修

と き: 10月11日(金)9:30~16:30(予定)

ところ: 上越市内

小林古径記念美術館、あるるんの杜、
春日山城址ものがたり館をまわります。

昼食は、くいどころ里味を予定しています。



定 員: 20名

参加費: 1,500円 ※昼食代金は、各自でお支払ください。

バス出発時間: 親不知郵便局 9:30 外波三叉路 9:35

締 切: 9月27日(金)

糸魚川市からのお知らせ

「青海地域パターゴルフ大会」

団体戦(1チーム4名)および個人戦を行います。

ぜひご参加ください。

と き 10月24日(木)8時30分~12時00分(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)

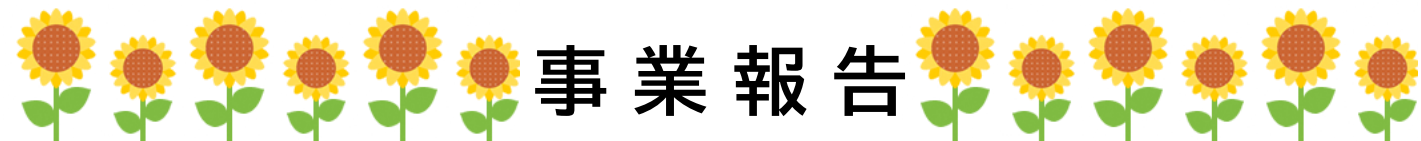
※貸パター、貸靴が必要な方は、別途各50円が必要です。

申込先 青海生涯学習係 ☎562-2260

歌外波地区公民館 ☎562-3032 (10月4日締切)

主 管 青海ニューススポーツクラブ

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



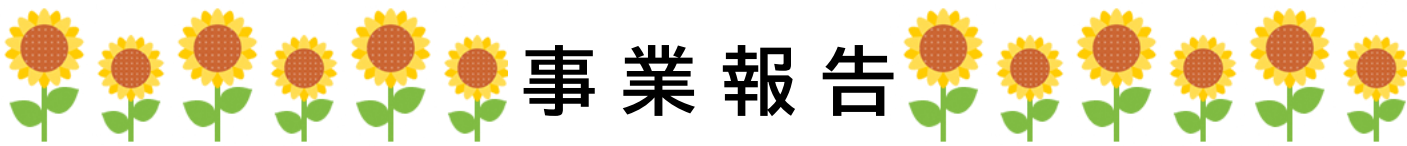
《リズムダンス》 8月2日 歌支館

今月はお盆休みで1回のみの開催でしたが、初回から行っている運動編に加え脳活性編のプログラムも追加し、無理なく楽しく行いました。

《切り絵教室 4・5回目》 8月17・24日 歌支館

5月から月1回コツコツと作成してきた切り絵が、ようやく完成しました。9月7日(土)8日(日)に青海総合文化会館きら青海にて開催された、青海美術展に出展し多くのみなさまに観ていただきました。どの作品もとても素敵でした。ご協力くださった皆様、ありがとうございました。





事業報告

《ニュースポーツ》 8月21日 歌支館



要望があった、歌外波地区で大人気のバグゴーを楽しみました。個人戦、チーム戦で対戦しました。

《公民館開放day》 8月23日 歌支館

暑い日が続き、地域の方からの要望で涼どころとして公民館を開放しました。利用してくださった方は、ニュースポーツを楽しんだり、お弁当を食べたり、終始賑やかに過ごされていました。大変好評で次回のリクエストもありました。

《出前講座 フレイル予防レク教室 2回目》
8月26日 外波支館



前回7月の開催日に測定した結果を、市の平均値と比較し資料にまとめていただきました。どの項目も、平均値よりも高くお褒めの言葉をもらいました。その後、オーラルフレイル(口の衰え)について歯科衛生士さんから講話していただきました。