



みずさわ通信

令和7年11月号

第362号

水沢地区市民センター

☎758-3101、FAX758-3102

E-mail:t-mizusawa-k@city.

tokamachi.lg.jp



第十七回

来年も良き年でありますようにと望みをかけ!

望年・お笑い演芸大会



11月30日(日) 開演:午後1時30分 会場:伊達公会堂 会費:500円

楽しいひと時、見て、聞いて、笑って、歌って楽しみましょう♪

<プログラム> ■津軽三味線(新潟県唯一)奏者:佐藤 知(あきら)氏
■歌・フラダンス・ピアノ ターコイズ ■舞踊 まんさくの会(踊り愛好会)
■ハチャメチャコント 地元有志・一門会

主催:地域交流会
望年「お笑い演芸大会」
実行委員会



お正月飾り紙教室参加者募集!!

★小学生(4年生以上)の参加も大歓迎!!

お正月用の「飾り紙」を自分で作ってみませんか。初めてでも大丈夫♪

■12月6日(土) 午後1時30分～3時30分 会場:水沢地区市民センター

■参加費:800円(当日徴収) ■持ち物:カッター(デザインカッター)、カッターマット

■申込み:11月28日(金)までに当センター(☎758-3101)へ



【12月の定期講座】

★家庭支援事業(はぐくみのまちづくり運動)

・いっしょにあそぼ…4日・11日・18日・25日 午前10時～

☀いっしょにあそぼからのお知らせ☀

■11月28日は終了後に【いっしょにたべよ🍴】があります。美味しい豚汁と果物を用意してお待ちしています♪

■12月11日は「クリスマス会」を開催予定です。
サンタさんに会えるかも♡ぜひ遊びにきてください♪

※どちらも事前申し込みが必要です。

お問い合わせは当センター(☎758-3101)まで



★みずさわ長寿講座

・レクダンス… 9日(火)・24日(水) 午後1時30分～

・健康体操… 2日(火)・16日(火) 午後1時30分～

・ルーシーダットン…12日(金)・19日(金) 午後1時30分～

いっしょにあそぼ ★10/23【ハロウィンイベント】のようす★



●ふれあい給食(高齢者などへの弁当配達)

12月2日・16日(火)午後 ※第1・3火曜日
一食500円 ※希望者は社会福祉協議会へ
(☎757-3565)

●まんさくの会(高齢者のつどい)

12月19日(金) 午前9時30分～

【内容】クリスマス/お楽しみ会



12月の無人貸館日及び年末年始の休館日

【無人貸館日】…6日・7日・13日・14日・20日・21日・27日・28日

※土曜・日曜・祝日は、事前に申し込みがあった団体・個人のみ利用できます。

※利用申込みは10日前までにご連絡ください。

【年末年始の休館日】…12月29日(月)～1/3(土)

年末大掃除ボランティア大募集!!

★12月26日(金)午前～

※詳細は次号に掲載いたします。皆さまのご協力をお願いいたします!!

水沢体協杯 バドミントン大会

◆全身運動で楽しく代謝アップ!!初めての方も、ぜひ参加してみてください。

日時:12月14日(日) 8:30~14:00

場所:水沢小学校体育館 参加費:200円(※地区外の方は500円)(当日徴収)

持ち物:運動できる服装、シューズ、ラケット(※貸出しあります)

申込み:水沢地区市民センターで申込書に記入し提出、もしくは申込書に記載のQRコードにて



10月12日(日) 水沢中学校にて
「秋季親善バレーボール大会」が
開催されました。

結果は以下のとおりです。

👑優勝「マチコロンドン」

準優勝「ぶいず」

3位「ブイズ」



🏐 お忙しい中ご参加ありがとうございました。春にも大会を開催予定ですので、多数の参加をよろしくお願いいたします。

10/19
(日)

<第4回 水沢地区ウォークラリー>

あいにくのお天気となりましたが、約150名が参加し、水沢地区内の散策を楽しみました。ゴール後にはお楽しみの抽選会が行われ、大人から子どもまで楽しそうな声が聞かれました。



❖60歳から始める運動体験教室

12月から『シニアトレーニング教室』『おとこしょだけの水中運動教室』が始まります!

フレイル予防を目的に、転ばないための筋トレを中心行う「シニア運動教室」と浮力や水圧を利用してカラダを大きくしっかり動かす「水中運動教室」を行います。3か月間の無料体験教室です。この教室を通して運動習慣を身につけましょう。

対象 概ね60歳以上の方

※水中運動教室は男性のみ

日時 12月8日から3月16日までの
毎週月曜日(全12回)

①シニアトレーニング教室

10時15分~11時30分 ※開館10時

②水中運動教室 15時~16時

参加費 どちらも保険料 600円

持ち物 ①運動用履・汗拭き用タオル、
飲み物、動きやすい服装で

②水着、水泳帽、タオル、飲み物

申込み・問合せ 十日町体力づくり支援センター

電話 758-3343

※今年度十日町市介護予防事業(全12回教室)は、
1度のみご利用いただけます。

前回ご利用いただいた方は、今回の12回教室は
ご利用いただけません。



小学生対象

★クリスマス親子クッキング★



■12月14日(日)開催

内容等は調整中です📢

詳細は後日配布するチラシでご確認ください。

(小学校より配布していただく予定です)

ひと足早いクリスマスを友達、親子で
楽しみましょう!たくさんの参加を
お待ちしております♡



水沢地区民文化祭 御礼

10月26日(日)に開催の、第49回水沢地区民文化祭におきましては、保育園、小中学校出品の作品から一般の作品、演芸会などの鑑賞に雨の中でしたが、大勢の方からお越しいただき誠にありがとうございました。当日ご寄附いただいた募金とバザーの売上金につきましては、文化祭の運営経費に充当及び青少年育成会活動費に寄附させていただきます。



文化祭実行委員長 富井 武保