

みずさわ通信

令和8年度 十日町市介護予防事業

【みずさわ長寿講座】受講生募集!!

高齢者の皆さまの、生きがいづくり・仲間づくり・健康増進の場として、各種講座を開設します。ぜひご参加ください。

- ◆募集人員：各講座 定員20人(※申し込みが5人未満では、開講しない場合があります。)
- ◆会場：水沢地区市民センター
- ◆対象者：おおむね65歳以上の方(水沢地区外の方も参加できます。)
- ◆受講料：各講座ごとに異なります。申込み人数によっても変わりますので、後日お知らせします。
(参考：7年度は5,000円前後)
※生け花・お菓子作り教室のみ助成金内の開催になりますので受講料は無料です。(別途材料費有り)
- ◆申込み：令和8年3月27日(金)までに当センター館窓口、または下記申込書にてお申し込みください。
- ◆その他：※申込み締め切り日を過ぎてからのキャンセルは受講料をお支払いいただきます。ご承知おきください。

健康体操教室

【5月～3月の22回コース】

- ◆学習日：毎月第1・3火曜 午後13:30～
- ◆講師：庭野 好則さん
- ◆開講日：5月7日(木)
- ◆内容：「バランス・呼吸・ストレッチ」膝や腰の悪い人にもお勧めの講座です。健康寿命をのばしましょう。



レクダンス教室

【5月～12月の16回コース】

- ◆学習日：毎月第2・4火曜 午後13:30～
- ◆講師：吉楽 一彦さん
- ◆開講日：5月12日(火)
- ◆内容：曲に合わせて振りを覚えますので、頭の運動にもなります。健康づくりしながらストレス発散!!



ルーシーダットン教室

【5月～12月の16回コース】

- ◆学習日：毎月第2・4金曜 午後13:30～
- ◆講師：小野塚 浩美さん
- ◆開講日：5月8日(金)
- ◆内容：無理なく自分で自分の体のゆがみや、不調を整えるタイ式のヨガです。



生け花教室

★受講料無料

【7月～10月の4回コース】 ※別途花材費有り

- ◆学習日：毎月第3水曜 午後13:30～
- ◆講師：富井 美知子さん
- ◆開講日：7月15日(水)
- ◆内容：初心者の方でも大丈夫。お花が好きな方や興味がある方はぜひご参加ください。



お菓子づくり教室

★受講料無料

【6月～9月の4回コース】 ※別途材料費有り

- ◆学習日：毎月第1木曜 午後13:30～
- ◆講師：蕪木 康子さん
- ◆開講日：6月4日(木)
- ◆内容：お話しも楽しみながら、美味しいお菓子を一緒に作りませんか?



令和8年度 水沢地区市民センター みずさわ長寿講座 受講申込書 ※申込み締め切り 3月27日(金)

氏名	男・女	年齢	電話番号
住所	〒 ※番地で	行政区	世帯主名

◆希望するコースに○印をつけてください。(複数可)

- ・ 健康体操 ・ レクダンス ・ ルーシーダットン ・ 生け花 ・ お菓子づくり

2/21
(土)



水沢 雪まつりひろば

お天気にも恵まれて
たくさんの人でにぎわった
「水沢雪まつりひろば」
今年も2作品が賞を受賞!!



↑【十日町市商店街連合会長賞】
「高齢者 頑張る！」
水沢雪まつりひろば実行委員会



←【十日町市長賞】
「馬っばの大秘宝(ワンピース)
雪像王に!!!おれはなる!!!!」
馬っぱんしょ



◆地域おこし協力隊 瀬下 雪絵さんが退任いたします。

水沢当間沢地区を担当させていただいたこの三年間、地域の皆さまに温かく迎えていただき、皆さんと一緒に笑顔で過ごすことができましたこと、心より感謝申し上げます。

この地域での暮らしと活動を通して、人と人とのつながりの大切さや地域の力の尊さを学ばせていただきました。そして何より、私自身が多くのことを学び、成長させていただいた三年間であったと実感しております。

退任後は市ノ沢集落に住み、これからもこの地域と関わってまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。
瀬下 雪絵



★いっしょにあそぼ【ひな祭り】のようす★



パネルシアターや季節の
制作を楽しみました♪
プレゼントの
中身はなにかな～♡

●ふれあい給食(高齢者などへの弁当配達)
4月7日・21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)
4月17日(金):お花見・散歩

4月の無人貸館日

◆4日・5日・11日・12日・18日・19日・
25日・26日・29日

※土曜日・日曜日・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。

『富井センター長のつぶやき。。。』 part8

子どもの発想は“実に面白い”ですね。以前、十日町雪まつりに沖縄方面から来た小学生たちの質問です。

A君「この雪は春になるとどこに行くのですか？」

B君「どうして雪がこんなにたくさん降る不便な場所に住んでいるのですか？」

う～む、なるほどね。どう答えたたら良いのでしょうか…。「雪が消えると何になる？」

答えは「水になる」ですが、雪国に住んでいますと雪が消えると「春になる♡」

と答えたくります。国語のテストでは○(まる)をもらえるでしょうか？

