



飛渡公民館だより

と キラッ飛

令和8年8月10日
発行：飛渡公民館
十日町市中条戊 665-4
☎・FAX (025)759-2032
E-mail: tobitari-ko
@city.tokamachi.lg.jp

【健康づくりひまわり会】ポッチャ教室

【日 時】8月28日（金）午後1時30分～午後3時

【会 場】上田原集会所

【講 師】ネージュスポーツクラブ 小山典彦先生

【参加費】100円（保険代）

【持ち物】タオル・飲み物

※こまめな水分補給を忘れずに！



実績報告

【飛渡公民館】★研修視察に行ってきました★



7月19日（日）今年は『たんばらラベンダーパークと桃狩り体験の旅』ということで群馬県に行きました。参加者27人で「たんばらラベンダーパーク」「原田農園」「土田酒造」「道の駅川場田園プラザ」を巡り、楽しく体験・見学をしました。



🍄 9月の活動の予定 🍄

体操教室			
新水けんこつ体操教室	2・9・23(水) 13:30～	講師: 田村京子	飛渡公民館
転倒予防教室	8・15・29(火) 9:30～	講師: 小島弘子	四ヶ村ふれあいセンター
よんたご体操教室	7・14・28(月) 13:30～	講師: 小嶋奈苗	活性化施設よんたご
公民館利用団体			
あわせおけさ保存会	9・23(水) 19:30～	代表: 池田勉	飛渡公民館
焼物同好会	5・12・26(土) 14:30～	代表: 池田臣子	飛渡公民館
飛渡地区わら細工の会	—	代表: 多田朋孔	飛渡第一小学校

実績報告

[多世代交流教室]★つまみ細工作り★

7月4日(土) 飛渡公民館でつまみ細工作りを行いました。水落ひとみさんから講師をしていただき、2段の丸つまみの花の作り方を教えていただきました。



[飛渡公民館]★布ぞうり作り★

7月23日(木) 池谷集会所で布ぞうり作りを行いました。綿素材の布を編み込んで作った布ぞうりは柔らかく汗も吸収しやすいためサラリと履けて夏にぴったりです。



[健康づくりひまわり会]★ボッチャ教室★

7月24日(金) 池谷集会所でボッチャ教室が開催されました。講師の小山典彦先生(ネージュスポーツクラブ)から指導していただきました。



[介護予防教室]★フレイル予防教室★

7月24日(金) 活性化施設よんたごでフレイル予防教室を行いました。管理栄養士の蕪木康子先生から、『夏バテ対策とフレイル予防』という内容で調理と講話をしていただきました。



情報館 飛渡分室 本をピックアップ!

★ ゲストハウスがまちを変える／渡邊崇志・前田有佳利

人が行き交い、まちの魅力を発信する場を作れば、どんな変化が起きるか? 品川で4軒の宿を営む経営者と200軒の宿を取材した編集者が語る、宿から始まるまちづくり。

★ 50を過ぎたら高田純次のように生きよう／高田純次

タレントの高田純次が50歳以降の人生を楽しく、ご機嫌に、そして「テキトー」に過ごすためのヒントをなんとなく語ります。

「Go! Go! 巡回文庫」7月31日に入れ替えました。ぜひお立ち寄りください。