



飛渡公民館だより

と キラッ飛

令和7年5月15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】5月28日（水）

午後1時30分～午後3時

【会 場】轟木集会所

【講 師】小山典彦先生（ネージュスポーツ）

【参加費】100円（保険代）

【持ち物】タオル・飲み物



<お知らせ>

☆十日町アクティブスポーツ主催の「アクティブ CUP 2025」が開催されます！

興味のある方は飛渡公民館までお問合せください。

【日 時】6月29日（日）

午前9時～午後12時30分（受付8時30分）

【会 場】十日町市総合体育館 アリーナ

【申込締切】令和7年6月20日（金）



田毎の月「観月会」のご案内

【日 時】満月前日 6月10日（火） 月の出 午後6時25分

満月当日 6月11日（水） 月の出 午後7時24分

【受 付】午後5時～（両日） 三ツ山地区 田毎の月看板前

※山道を15分ほど登りますので、暖かい服装に歩きやすい履物と懐中電灯をご用意ください。

※駐車場があまり広くありませんので、乗り合わせてお越しください。



主催：田毎の月を守る会 後援：飛渡公民館

6月の講座・活動の予定

体操教室			
新水けんこつ体操教室	6・13・27(金) 13:30～	講師: 田村京子	飛渡公民館
転倒予防教室	10・17・24(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	2・9・16・23(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	11・25(第2・4水) 19:30～	代表: 池田勉	飛渡公民館
焼物同好会	6・13・20(金) 13:30～	代表: 池田臣子	飛渡公民館
飛渡地区わら細工の会	26(木) 9:30～12:00	代表: 多田朋孔	飛渡第一小学校

4月の報告

★ 介護予防教室 ★

4月17日(木)にインストラクターの保坂まゆみ先生に飛渡公民館に来ていただき介護予防教室を開催しました。ゲームをしながら楽しく認知症を予防! 笑い声が教室内に響きました♪



★ ひまわり会 ボッチャ教室 ★

4月24日(木) 活性化施設よんたごでボッチャ教室を開催しました。講師の小山典彦先生から前半に簡単なレクチャーをしていただき、後半からはコートを使って試合形式のゲームを楽しみました!



ご参加いただきありがとうございました!

★ 囲い外し・外清掃実施 ★

4月29日(火・祝) 飛渡公民館の囲い外しと外清掃を公民館運営委員の皆さん・地域おこし協力隊の皆さんと実施しました。ご協力ありがとうございました!



・地域おこし協力隊・

「こしを守ろう」ぎっくり腰予防勉強会

4月29日(火・祝) 飛渡公民館で地域おこし協力隊の松井ブライアンさん主催で勉強会を行いました。重たい物の持ち方・持つときの姿勢についての話し聞きながら、実際に肥やし袋を使って持ち方を実践。これから農作業する方々も持ち方に気を付けてほしいと参加者に伝えていました。



情報館飛渡分室

蔵書点検のお知らせ

蔵書点検のため下記の期間中は情報館及び各分室は休館となるため本の貸し出しができなくなります。ご了承ください。(期間中の本の返却は可能です。)

点検期間: 6月9日(月)
～ 6月16日(月)

ご理解・ご協力をお願いします