



飛渡公民館だより

# キラッと飛

令和7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



## 【多世代交流教室】サマースクール 防災グッズを作ろう

ペットボトルと懐中電灯でランタンを作ります



【日 時】8月23日(土)  
午前9時30分～11時30分

【持ち物】用意できる人は  
・小型懐中電灯  
・500ml・350mlのペットボトル  
を持って来てください。

【会 場】飛渡公民館

【講 師】NPO セーフティネットぼうさい 様

【共 催】飛渡地区青少年育成協議会

【申込締切】8月18日(月)

※申込お問合せは飛渡公民館まで

### 内 容

- ・家にあるもので作れる防災グッズについて
- ・災害時身の回りに必ずあったほうが良いもの
- ・防災についての話し
- ・家族がケガした時の簡単な  
応急手当の仕方
- ・水害に関するビデオ鑑賞 など



## 【健康づくりひまわり会】ボッチャ教室

【日 時】8月27日(水) 午後1時30分～午後3時

【会 場】四ヶ村ふれあいセンター

【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



【お知らせ】 飛渡第一小学校第一小学校コミュニティスクール主催

## 盆踊りを思い出す会

【日 時】8月12日(火)

準備 午後6時30分～

開始 午後7時～

終了 午後8時

【会 場】飛渡第一小学校グラウンド  
(雨天の場合は体育館)

【担 当】多田朋孔 ☎ 090-1719-2947



# 🌸 9月の講座・活動の予定 🌸

体操教室			
新水けんこつ体操教室	5・19・26(金) 13:30~	講師:田村京子	飛渡公民館
転倒予防教室	9・16・30(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	1・8・22・29(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	10・24(第2・4水) 19:30~	代表:池田勉	飛渡公民館
焼物同好会	12・19・26(金) 13:30~	代表:池田臣子	飛渡公民館
飛渡地区わら細工の会	休み(希望者は稲刈りに参加)	代表:多田朋孔	飛渡第一小学校

## 7月の報告

### 【多世代交流教室】

#### ★サマースクール つまみ細工体験★

7月21日(月・祝)四ヶ村ふれあいセンターでつまみ細工体験を行いました。水落ひとみさんから講師をしていただき今回はバラと二重の丸いお花の作り方を教えていただき綺麗ですかわいい作品ができました♪



### 【介護予防事業】

#### ★轟木介護予防教室★

7月24日(木)轟木集会所で介護予防教室を行いました。歯科衛生士の小嶋奈苗先生から口腔ケアについてのお話と参加者の口の中と歯の状態を鏡を使って確認し、アドバイスをさせていただきました。



### 【健康づくりひまわり会】

#### ★ポッチャ教室★

7月23日(水)飛渡公民館でポッチャ教室が行われました。講師の小山典彦先生の指導のもと今回は「ワンポッチャ」に挑戦。いつもは投げられる範囲が赤と青で分かれています。ワンポッチャはサイドからはみ出さなければどこからでも投げられます。いつもとは違うルールでも皆さん楽しそうにプレイをしていました!



### 【介護予防事業】

#### ★フレイル予防教室★

7月25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講師をしていただき、夏野菜を使ったさっぱりとしたメイン料理と一緒に調理しながら栄養の指導をして頂きました。



100日間の無事故・無違反で  
チームに旅行券や宿泊券が当たる!

### 「安全運転・チャレンジ100」

#### 実施期間

9月23日(火)~12月31日(水)

申込締切 8月31日(日)

※ 詳しくは飛渡公民館内にパンフレットがありますのでご覧ください

### 情報館 飛渡分室 本をピックアップ!

#### 「100冊巡回文庫」

7月30日に入れ替えしました!

今回はその中から紹介します♪



- ★ 貴方のために綴る 18の物語 / 岡崎琢磨 (一般書)
- ★ こどもは古くならない。 / 糸井重里 (一般書)
- ★ ようかいむらのふしぎとしょかん / たかいよしかず (児童書)