



飛渡公民館だより

# キラッと飛と

令和8年3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

## 【親子ふれあい教室】おはなし会 & 娯楽会

【日 時】3月22日(日)  
【会 場】飛渡公民館  
【共 催】飛渡地区青少年育成協議会

ぜひ遊びに来てください♪



### タイムスケジュール

- ◆午後1時30分～『おはなし会』  
語り手：春日みどり先生  
内 容：手遊び・ブラックパネル 他
- ◆午後2時30分～『娯楽会』  
内 容：坊主めくり  
ビッグジェンガ 他

## 【健康づくりひまわり会】ポッチャ教室

【日 時】3月25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】小山典彦先生(ネージュスポーツクラブ)  
【持ち物】タオル・飲みもの



いまいき

【飛渡公民館 介護予防事業】

## 介護予防教室 開催のご案内

【日 時】4月7日(火) 午後1時30分～午前3時  
【会 場】飛渡公民館  
【講 師】保坂まゆみ先生  
【持ち物】タオル・飲み物

本教室の一部は市の介護予防事業として実施します



# 4月の講座・活動の予定

体操教室			
新水けんこつ体操教室	1・8・22(水) 13:30~	講師:田村京子	飛渡公民館
転倒予防教室	14・21・28(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	6・13・20・27(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	8・22(金) 19:30~	代表:池田勉	飛渡公民館
焼物同好会	—	代表:池田臣子	飛渡公民館
飛渡地区わら細工の会	16(木) 9:30~12:00	代表:多田朋孔	飛渡第一小学校

## 実績報告

### ★新春ミニポッチャ大会・ひな人形飾り★

2月12日(木)に飛渡公民館で毎年恒例の『新春ミニポッチャ大会&ひな人形飾り』開催しました♪飛渡第一小学校の児童も参加してくれて賑やかなイベントになりました。ひな人形は3月中まで展示していますのでご来館の際はぜひご覧ください。



### 【介護予防事業】★フレイル予防教室★

2月25日(水) 池谷集会所

ネージュスポーツクラブの小山典彦先生から指導して頂き、円の中にボールを入れる練習や、キャラクターが書いてある的にあてて倒したりといつもとは違うポッチャを使ったレクリエーションをしました。

2月26日(水) 四ヶ村ふれあいセンター

保坂まゆみ先生を講師にお招きして「エイジングゲームをして楽しもう」を開催。エイジングについてのお話と手や頭を使うゲームをし、会場内に笑顔と笑い声が響きました♪

### 【健康づくりひまわり会】★体に優しいおつまみ作り★

3月1日(日)交流施設のっとこい(枯木又)で体に優しいおつまみ作りを開催しました。管理栄養士の蕪木康子先生からおつまみを作りながら「お酒を楽しく飲むための心がけ」や「飲酒時に摂取したい栄養素」など教えていただきました。



### 情報館 飛渡分室

#### 本をピックアップ!

「いい本いっぱいNEW」2月12日に入れ替えました。ぜひお立ち寄りください。

#### ★すごい 空弁&空港のお土産大百科

北は北海道から南は沖縄まで、旅客扱いのあるすべての空港を調査して、外せない、外したくないおすすめのお土産をご紹介します! 空港限定のおみやげやグルメなスポットもあわせてチェックしましょう!

#### ★シマエナガのちるとぴるる/もとしたいづみ

ふわふわの小さな体とまんまるのお顔がかわいらしい雪の妖精シマエナガ。雄大な自然の中で生きる仲よし2羽の「ちる」と「ぴるる」の物語です。

