

市民センター主催行事	日 時		学 習 内 容
男の料理教室	3月8日(木)	午前10時	鮭の焼きコロッケ/小松菜と油揚げのサツと煮浸し 他 指導講師 楽しくクッキングのみなさん
ひなち女性学級	3月15日(木)	午前10時	閉講式 館外学習(下比奈知集会所視察と反省会) 比奈知市民センター集合
ひなち歴史民俗講座	3月19日(月)	午後1時30分	閉講式 天誅組 其の(二) 講師 松鹿 昭二 さん
比奈知高齢者学級	3月22日(木)	午前10時	閉講式 爆笑映画鑑賞会

市民センターのトイレを改修しています

比奈知市民センターでは2月中旬からトイレをすべてウォッシュレットに変更するための改修工事を行っています。完成予定は3月末となっております。

工事中は何かとご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

平成30年度 比奈知市民センター サークル紹介 & 募集案内

新年度を迎えるにあたり、比奈知市民センターの各サークルでは参加者を募集しています。興味のある方は活動日に教室をのぞいてみるか比奈知市民センターまでお問い合わせください。

サークル名 (順不同)	講 師	活 動 日 時	
比奈知民謡教室	谷本 善聖	第2・4 水	午前10時～12時
コーラスつぼみ	藤森唯史、乾裕香	第1・3 火	午前10時～12時
絵画教室ひまわり	長船 侍夢	第2・4 木	午前9時30分～12時30分
一筆画「松柏会」	山下 花津絵	第2 火	午後1時～3時
比奈知歌謡教室	太田 隆郎	第2・4 火	午後1時30分～4時
一筆画「花ごころの会」	山下 克枝	第2 火	午前10時～12時30分
比奈知民謡同好会		第2・4 木	午後1時30分～4時30分
伊勢型紙教室	細川 博司	第3 木	午前9時30分～11時30分
青春歌謡「ツクツク法師」	乾 裕香	第3 木	午前10時～11時
フォトクラブ「和光」		第3 木	午後1時～4時
パッチワーク教室「リトルリリー」	辻本 小百合	第1 木	午後2時～4時
3B体操「リフレッシュ3B」	八賀 八千代	毎週 金	午前10時～11時30分
比奈知書道教室	上角 統舟	第3 金	午前10時～12時
比奈知囲碁同好会		第1・2・3・4 土	午後1時～5時
トールペイントサークル「グリーン・ママ」	萬井 みどり	第2 土	午前10時～12時
比奈知さきょう詩吟教室	相馬 芳玉	第2・4 土	午前10時～12時
3B体操「ファミリー3B」	八賀 八千代	第1・3 日	午前10時～11時30分
健康体操サークル	陶山 美佐	第2 金	午後7時30分～午後8時30分
ヴォーカルアンサンブル「ロンド」	久保田 道子	毎週 木	午後1時～3時
Kazumi Dancing	西脇 和美	第2・3 金	午後1時～3時
富貴ヶ丘舞踊クラブ *	西川 広美	第1・2・3 月	午後1時～4時
扇舞「扇富会」 *	上久保 喜代美	第1・2・3 水	午前10時～12時

活動日時は変更になる場合があります。(2月末時点での情報です) 事前に市民センターにお問い合わせください。

*印のサークルは主に地区集会所にて活動しています。

㊟ 卒業・入学おめでとう！！

春は別れと出会いの季節です。比奈知地域の子どもたちの輝かしいセレモニーをみんなで応援しましょう。



	卒業式	入学式
名張中学校	3月 8日(木)	4月6日(金) 午後
比奈知小学校	3月16日(金)	4月6日(金) 午前
	卒園式	はじまりの集い(入園式)
比奈知保育園	3月26日(月)	4月5日(木)
滝之原保育園		
富貴の森こども園		

「比奈知健康体操サークル」メンバー募集しています

私たちは「ひなち女性学級」を受講した有志により、気軽に楽しく運動し、健康維持につなげようと発足したサークルです。

ボールを使い、背骨を正しく整えたり、脳トレや、懐かしい曲にあわせて簡単なエアロビクスをしています。心も体もほぐれ、みんな笑顔でいい汗を流しています。健康のために少し運動してみようかなと思う方私たちといっしょにはじめてみませんか？お待ちしております。

活動日時 毎月第2金曜日 夜7時30分から8時30分
 活動場所 比奈知市民センター 大集会室
 指導者 陶山 美佐 先生
 問合せ先 比奈知市民センター ☎ 68-1101



☆☆ こんにちは！ まちの保健室!! です☆☆ ウォーキングの心得

暖かく過ごしやすい日は外に出て季節を感じてみませんか。ウォーキングを始める前の準備体操は運動の効果を高めます。使う筋肉、関節を意識し首、肩、足首、腰等を回し、膝の屈曲運動をして全身の関節をほぐすように、また、背中、わき腹、ふくらはぎ、アキレス腱をよく伸ばして筋肉をほぐすよう意識して下さい。

ウォーキングポイント

- 背筋を伸ばし、視線は前を向くように。
- かかとから足を踏み出し、歩幅は大きめに取る。
- かかとから着地して、つま先で地面をけるように、軽やかな気持ちで足を前に出す。
- 肩の力を抜き、両手は軽く振る。歩くリズムにあわせて自然に手を振るよう意識する。
- 足に合ったウォーキングシューズを選ぶ（これだけでも体への負担がかわります）。
- ウォーキングは身体の左右バランスをとるので、水分やタオルを携帯する時はリュックサックやウエストポーチなどを利用する。



無理せず、安全に継続して歩いてみて下さい。

連絡先 比奈知地区まちの保健室 よねずみ おかもと 米住・岡本 電話68-1278 (比奈知市民センター内)



比奈知ダムからのお知らせ



2017年1月23日撮影



梅が開花しました！

まだ寒さが残る季節ですが、比奈知ダム下流親水公園で梅の花が開花しました。梅の別名は春告草(はるつげぐさ)。これからダムの周辺では春を告げる花々が次々と開花します。天気の良い休日には、比奈知ダムに春を探しに是非お越し下さい。



2017年2月6日撮影

【問合せ先】独立行政法人 水資源機構 比奈知ダム管理所 ☎0595-68-7111