

広報 ひなち

令和元年(2019年) 10月号 第43号 10月5日発行

ひなち地域ゆめづくり委員会(比奈知市民センター内)

名張市下比奈知1768番地 ☎68-1101

URL <http://www.emachi-nabari.jp/hinachi/kouminkan/>

e-mail hinachi-ko@emachi-nabari.jp

市民センター主催行事	日 時		学 習 内 容
シャドーボックス教室	10月7日(月) 10月8日(火)	午前9時30分	『展示会に向けての作品づくり』 講師 本間正二郎さん
ひなち女性学級	10月10日(木)	午後1時	健康講座『いま一番自由なとき—元気に楽しく—』 講師 介護老人保健施設「憩いの街」 施設長 吉住完先生
男の料理教室	10月10日(木)	午前10時	サンマとししとうの甘辛焼き漬け/里芋ご飯 他 指導講師 らくらくクッキングのみなさん
比奈知高齢者学級	10月17日(木)	午前10時	『歌謡教室』 講師 ミュージックコーディネーター 乾裕香さん
ひなち歴史民俗講座	10月21日(月)	午後1時30分	『百地丹波の屋敷』(竜口) 講師 山口浩司さん

第39回『比奈知地区文化祭』のご案内

11月23日(土)～11月24日(日)に第39回『比奈知地区文化祭』が開催されます。

各サークルや一般個人の作品展示、また年間を通じてお稽古されてきた芸能活動の発表、その他には趣向を凝らした模擬店、抽選会やチャリティーバザー、各種スポーツなど、盛りだくさんのイベントが催されます。

ぜひ、ご家族、おともだち、お誘いあわせのうえ、お越しください。
お待ちしております。



❀こんにちは～まちの保健室です ～生活習慣予防に運動を！～

普段からからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、足腰の痛み、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。からだを動かすことは、ストレス解消にも有効です。また、快眠にもつながり心身を休ませることができます。

からだを動かす時間を少しずつ増やして、体調の悪いときは無理をせずに、今よりからだを動かすように心がけて、健康寿命を伸ばしましょう。

テレビを見ながら、椅子を使って「ながら体操」。



体操を日課にして、からだを動かす時間を確保。



連絡先 比奈知まちの保健室(比奈知市民センター内) ☎ 68-1278 菜住・谷川

☆ お出かけください！！ 名張市市民センターまつり（令和元年度市民文化祭） ☆

芸術の秋を迎え、市内各地の公民館・市民センターでは各館を拠点として活動しているサークル等の集大成を発表する文化祭・市民センターまつりが開催されます。作品展示、芸能発表、模擬店等趣向を凝らした催し物が目白押しです。ぜひ、おそろいでお出かけください。

開催日時			名称	会場【問い合わせ先】
10月13日	日	9:30～16:00	すずらん台市民センターまつり	すずらん台市民センター [68-1007]
10月13日	日	9:00～15:00	第13回 国津フェスティバル	国津体育館 くにつふるさと館[69-1001]
10月26日 10月27日	土 日	9:00～16:00 9:00～15:00	桔梗が丘市民センター祭	桔梗が丘市民センター [65-1206]
10月26日 10月27日	土 日	10:00～未定	つつじが丘市民センター祭り	つつじが丘市民センター [68-1236]
11月2日	土	9:30～16:00	青蓮寺・百合が丘地域フェスタ	百合が丘市民センター [64-6466]
11月2日 11月3日	土 日	9:00～17:00	川西・梅が丘フェスタ	梅が丘市民センター 梅が丘市民センター[61-2855]
11月9日	土	9:00～15:00	赤目市民センターまつり	赤目市民センター [63-0329]
11月10日	日	9:00～16:00	蔵持市民センター祭	蔵持市民センター [63-0235]
11月23日	土	9:00～16:00	第22回 美旗市民センター祭り	美旗市民センター [65-3007]
11月23日 11月24日	土 日	8:30～16:00 8:30～15:00	第39回 比奈知地区文化祭	比奈知文化センター [68-5073] 比奈知市民センター [68-1101] 比奈知小学校グラウンド
11月30日	土	9:00～15:00	第33回 錦生地区文化祭	錦生市民センター・体育館・運動場 錦生市民センター[63-0252]
12月7日 12月8日	土 日	9:00～16:00 10:00～15:00	箕曲文化祭	箕曲小学校・体育館 箕曲市民センター[63-0453]

***** 奈知ダムからのお知らせ *****

2019 名張ひなち湖紅葉マラソン大会

自然豊かな「ひなち湖」周辺で、秋色に染まった景色を眺めながら走ってみませんか？

【開催日】令和元年11月17日(日)

【参加料】レース・・・小学生1,000円、中学生1,100円、高校生1,500円、一般2,500円
ジョギング・・・中学生以下600円、高校生・一般1,200円

【申込方法】10月8日(火)迄に、大会事務局(名張市武道交流館いきいき内)へ、
専用の申込用紙に参加料を添えてお申し込み下さい。

※Webサイトからもエントリーできます(別途手数料がかかります)10月7日(月)迄→【RUNNET】 <http://runnet.jp>

【お問い合わせ】 名張ひなち湖紅葉マラソン大会事務局 (名張市武道交流館いきいき内) TEL:0595-62-4141

