

◆◇サークル紹介～自彊術みのわ◇◆

～見学・体験教室随時受付中～

自彊術みのわは健康増進、自然治癒力・免疫力を高めることを目的に活動しています。指圧などの東洋医学的な療法をアレンジした引動の動きからなる自彊術体操を行い、自らの心身の調節を図ります。

また、コロナ禍においては講師先生が「呼吸運動」に重点を置き、横隔膜を広げ肺にたくさんの酸素を取り入れ、耳やあごの周辺をマッサージして唾液の分泌を増やしウイルスの繁殖を防ぐよう心掛けておられるそうです。

外出自粛の時期ではありますが、気分が滅入らないように気分転換に始めてみませんか。見学や体験教室を随時受け付けています。

サークル会員の方は「体操を始めると身体がポカポカしてきます」や「体操した夜はぐっすりと眠れるんやわ」など喜んでおられます。

◆日時◆ 毎週木曜日 10:00～12:00

◆会場◆ 市民センター多目的ホール
又は、2階会議室

◆講師◆ 安室綾子 先生
(TEL 090-2946-2308)



箕曲市民センターだより

【発行】

箕曲

市民センター

63-0453

【市民税・県民税出張申告相談】 令和3年3月4日(木)9:30～10:30
市民センター 1階会議室

サークル紹介（3月）

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操ぴいちぴち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	
箕曲水墨画教室	第4水曜日	午後1時～	
リメイク教室	第1月曜日	午後1時半～	
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時～	開催場所：箕曲中村公民館
やさしいヨガ（夜）	毎週水曜日	午後7時半～	※会員募集中
やさしいヨガ（昼）	毎週木曜日	午後1時半～	※会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
生け花教室	第2・4金曜日	午後1時半～	※会員募集中
大正琴白百合会	第1・3水曜日	午前9時半～	
健康表現体操四季の会	第2・4水曜日	午前9時半～	
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見ワワ-アソビナイト	第2木曜日 ※会員募集中	午後1時～	開催場所：夏見公民館
はだしエクササイズ	毎週月曜日	午前10時半～	※会員募集中
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	※会員募集中
やさしい太極拳	第2・4水曜日	午前10時半～	※会員募集中
ももちゃん広場	9日・23日（火）	午前10時～	地域の子育てサロン
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	午前10時～	フリーピンポン