

5月の行事

市民センター

- 20日(月) 女性学級 開講式と健康教室
- 21日(火) 松寿学級 開講式と人権学習
- 24日(金) 五十寿学級 開講式と人権学習
- 29日(水) サークル代表者奉仕作業
※雨天の場合は5月31日(金)
- 30日(木) ふたば家庭教育学級
開講式とバレトン教室

まち協

- 26日(日) 名張地区まちづくり協議会定期総会



いのちの笛を贈呈しました

4月8日(金)、名張小学校の入学式が行われました。
名張地区まちづくり協議会と中央ゆめづくり協議会から
新入生のみなさんの、安全な登下校を願って「いのちの笛」
を贈呈しました。

新入生のみなさん、元気で、楽しい学校
生活を送ってください(^)/



こんにちは！まちの保健室です！！

大型連休も終わり、いつもの生活に戻ったけれど、体がだるい・・・
頭が回らない・・・そんな事ありませんか？
朝ご飯を食べて、心と体の元気を取り戻しましょう！！

『朝ごはんはパワーの源！！』



朝日の力でスイッチON!

体内リズムを作るには、朝日の力は欠かせません。
身体には睡眠と覚醒を規則正しく繰り返すという体内時計が
あり、朝日を浴びると正しくリセットされます。

朝お腹が空いて目覚めていますか？

脂質の多い揚げ物などは消化されるまで約12時間かかります。
夜遅い時間に食べると胃の中に長い時間残っているために
朝食欲がないことがあります。
夕食を摂る時間にも工夫が必要です。

朝食、毎日食べていますか？

朝食は、目覚めたばかりの身体や脳に欠かせないエネルギー源。
朝からご飯を食べられる生活スタイルをめざすことが、
健康なからだづくりにつながります。

名張地区まちの保健室 木平・山森・木村(☎63-5699)

よってだーこ7号店「結」 5月の予定

13日(月)11:30~13:00 喫茶あじさい
大好評!「季節の野菜カレー」
サラダ付き...400円
コーヒー・紅茶...無料

17日(金)9:30~11:30 詩吟の稽古

18日(土)10:00~12:00 習字の練習

21日(火)10:00~13:00 ふれ愛サロン
終活セミナー <第3回>

~知って得する、分かりやすいお話~
うどん&おにぎり...300円
コーヒー・紅茶...各100円

★恒例!ごきぶり団子★
1袋300円(要予約)

25日(土)14:00~16:00頃 映画会
「学校」1993年公開 日本映画

監督・脚本:山田洋次


出演:西田敏行 竹下景子 ほか

問合せ:松尾さん(☎65-6997)



広告 募集中

板金・金属加工・建材・ビル建材
(サッシ・ガラス)

 (株) 中村工業

代表取締役 中村 堯俊
〒518-0721 三重県名張市朝日町1152-3
TEL(0595)63-3708(代)
FAX(0595)64-0353

祝儀用品・ポリ製品
その他日用雑貨全般

紙 佐

上本町サンロード入り口
TEL 63-0314
FAX 63-8663

うえやま鍼灸整骨院

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
15:30~19:30	○	○	休	○	○	休	休

名張市本町38-1 駐車場完備
TEL 64-0818

有限会社
タバタ米穀
スイートガーデン
リバーナ店

☎63-0339

メガネ・補聴器・時計の
御用命は当店に！！

メガネセンター
 フジモリ

名張駅前店 東口バス停前☎(64)1970
桔梗が丘店 榛原サンクシティ店

地域の交流を深める

ショッピングセンター





《5月号》

ひやわい
ワイワイ!



名張地区まちづくり
協議会だより
第 189 号

《発行・事務局》
名張市上八町 1321-1
名張市民センター内
TEL 64-2605
FAX 64-2751



2019年度 名張市民センター
主催学級のご案内

さわやかな風を感じる季節となりました。名張市民センターでは、今年も「主催学級」それぞれが新しい年度を迎え動き始めました。今月号の「ひやわいワイワイ!」では、年間計画を中心にご紹介したいと思います。それぞれの学級では、みなさんのご意見やご要望を取り入れながら、毎回様々な活動を計画しています。入会を希望される方は、名張市民センターまでご連絡下さい。

ふたば家庭教育学級

名張幼稚園の保護者の方及びふたば家庭教育学級OBの方を対象に家庭教育や体験学習を通じて仲間作りに取り組んでいる。

- 5月30日(木) 開講式とバレトン教室
 - 6月24日(月) パーソナルカラー教室
 - 7月 3日(水) お金講座
 - 9月30日(月) 料理教室
 - 12月 3日(火) 合同講演会「人権学習」
 - 12月12日(木) フラワーアレンジメント教室
 - 1月22日(水) 茶道教室
 - 2月22日(水) 閉講式と石けん作り
- ★6月と7月は家庭教育学習もあります。

松寿学級

60歳以上の男女を対象に高齢化社会を楽しむ、また充実して過ごすための学習を内容豊かに行っています。

- 5月21日(火) 開講式
- 6月18日(火) ハイキング
- 7月23日(火) 健康教室
- 9月20日(金) 奉仕の日(除草作業)
※雨天中止
- 10月17日(木) 館外学習
- 11月19日(火) 第6回グラウンドゴルフ大会
- 12月17日(火) 交通安全教室
- 2月18日(火) 手芸教室
- 3月17日(火) 閉講式

五十寿学級

50歳以上の女性を対象に、中年女性としての教養を身につけ、有意義に生きるための素地と仲間作りを目指しています。

- 5月24日(金) 開講式「人権学習」
- 6月28日(金) スクエアステップとお食事会
- 7月19日(金) 友愛訪問と奉仕作業
- 9月27日(金) まちの保健室さんと健康教室
- 10月15日(火) グラウンドゴルフ
- 11月22日(金) 館外学習
- 12月19日(木) お楽しみ料理教室
- 1月24日(金) 新年懇親会
- 2月21日(金) 手芸教室
- 3月27日(金) 閉講式とお食事会

女性学級

一般女性を対象に、現代社会における女性としての生き方あり方を目的とし、充実した内容で学習しています。

- 5月20日(月) 開講式と健康教室
- ※その他の年間予定は、6月号「ひやわいワイワイ!」に掲載予定です。

名張地区まちづくり協議会 定期総会

日時: 令和元年5月26日(日) 13時30分～15時30分頃(受付は13時から)

場所: 名張市民センター 2階 集会室

- 内容: ◎2018年度 事業報告と会計決算報告
- ◎2019年度 事業計画(案)と予算(案)の審議
- ◎その他



※一般の方も傍聴していただけますので、是非お越しください。