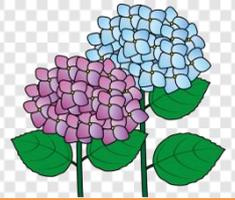


ゆめづくり館だより



平成30年度中央ゆめづくり館サークル・教室のご案内

お問い合わせは中央ゆめづくり館 ☎64-6755)まで

サークル

名	内容	活動日時	活動場所	募集の有無
名張ダンススポーツ愛好会	社交ダンスのレッスン	月曜日(月3回) 19:30~21:30	防災センター2階	要相談
リトミック鴻希教室	乳幼児リトミック	火・金曜日 10:00~12:00	防災センター2階 鴻之台会館(一番町)	要相談
ダンスサークル フーガ	社交ダンスのレッスン	火曜日 13:00~15:00	防災センター2階	有
Smjuk yoga	ヨガの習得	火曜日 19:30~20:30	防災センター2階	有
自彊術ゆめづくり館	指圧などの東洋医学的な療法をアレンジした31動からなる体操をします	水曜日 13:00~15:00 15:00~17:00	防災センター2階	有
卓遊会	卓球の練習	第1・3水曜日 金曜日 9:00~12:00	防災センター2階	有
親子・キッズ英語サークル Howday	親子・キッズ英語レッスン	第2・3水曜日 15:00~18:00 【要相談】	鴻之台会館(一番町)	要相談
下田健康体操	介護予防体操をしていつまでも元気に寝たきりにならないようにする	第2・4水曜日 10:00~11:30	防災センター2階	要相談
ヨガサークル チュラ	基本的なヨガのポーズと呼吸法の習得	木曜日 19:30~20:30 金曜日 10:00~11:00	防災センター2階 希中央一・三番町区集会所(三番町)	有 有

教室

名	内容	活動日時	活動場所	募集の有無
折り紙教室	手を使いながら、情報交換と親睦を図る	第1・3月曜日 14:00~15:30	中央ゆめづくり館事務所前	要相談
卓球教室	趣味を生かした体力づくり	水・土曜日 19:00~21:00	防災センター2階	要相談
乳児教室	ベビーサインで親子のコミュニケーションを図る	第3水曜日 10:30~11:30	鴻之台会館(一番町)	要相談
編み物教室	趣味を生かして作る喜び、親睦を図る	木曜日 14:00~	鴻之台第三会館(二番町)	無
語る会	情報交換をしながら親睦仲間づくり	第4月曜日 14:00~	鴻之台第二会館(五番町)	要相談
大正琴教室	趣味を生かして親睦仲間づくり	第2・4金曜日 9:30~11:30	鴻之台第二会館(五番町)	要相談
習字教室	習字、かきかたの上達	木曜日 15:00~	希中央一・三番町区集会所(三番町)	有
幸齢会	四季を感じ共に自由な発想を尊重する仲間づくり	月1回(日曜日)		有
ザッ女子会	体操、歌唱、ウォーク等を楽しみながら、女性同士の親睦を図る	月1回	鴻之台第三会館(二番町)	有
グラウンドゴルフ	みんなで楽しく健康作り	月1回	鴻之台3号公園 平尾山カルチャーパーク	有
男の料理教室	四季、自然食料理を学ぶ	不定期	鴻之台第二会館(五番町)	要相談
農園クラブ	自産自消ライフで楽しく野菜を作る	不定期	ゆめづくり農園	有



主催学級 お花見

4月18日(水)に、ゆめづくり館主催の主に高齢者向けの学級(語る会・編み物・折り紙・女子会)に参加されている方、地域の一人暮らしの高齢の方と、まちの保健室や民生児童委員の皆さんと一緒に、お花見の会を開催しました。

この会は、生涯学習を推進する館の事業の一環として、学級の皆さんの交流をはかり、また一人暮らしの高齢の方に学級への案内を行うことで、地域のなかでのつながりを作ってもらうことを目的に、毎年開催しています。

残念ながら天候に恵まれず、室内(防災センター2階)での開催となりましたが、たくさんの方に参加していただき、脳トレ、歌唱、スクエアステップ体験など賑やかで楽しい交流会となりました。

また皆さんにお会いできることを、楽しみにしています!



広告

そろばんは一生の財産!!

楽しく脳トレ! そろばんで 集中力アップ!!

うちの子もそろばんかな? そう思った時が “適齢期” です!!

小さいお子様も 大丈夫!!

まずは無料体験 してみてください!

☆学習日 火・木・金 …16:00~19:00
土 …10:00~12:00

※上記学習日以外に蔵持教室も利用可!!
蔵持町原出 444-8

[月・水…16:00~19:30 / 土…15:00~18:00]

はのち珠算 鴻之台第2会館
鴻希教室 ☎63-9456(代)
☎090-1788-2300

広告掲載のお問い合わせ、お申し込みはゆめづくり館まで

鴻之台・希中央地区まちの保健室です

地域の身近な相談窓口
 鴻之台・希中央まちの保健室
 三永・藤坂
 気軽にお電話ください☺
 63-0805

まちの保健室ってどんなとこ？

名張市では、地域の身近な相談窓口として市内15ヶ所に開設しています。
 “健康づくりの支援をし、住みなれた地域で、安心して暮らしていただけるよう健やかなまちづくりのお手伝い”をしています
 妊婦さんも赤ちゃんも子どもも大人も年配の方々も
 笑顔で生活できるためにある“まちの保健室”です



今は元気だけど 介護が必要にな
 ったらどうしよ…
 市役所に相談に行くほどでもない
 けどなあ…

ちょっと誰かに聞いてもらいたい
 けど、ママ友には言いにくいし…
 パパの疲れて帰ってきたとこ
 り、悩み事…話しにくいなあ…

ちょっと教えて～！
 なんか良い方法、
 ないかなあ？



このようなこと、ないですか？
 どんな悩み事、ちょっとしたこと
 でもご相談に応じます
 もちろん、個人情報、相談内容は
 秘密厳守でお聞きしています



医療・介護・福祉の専門職が“まちの保健室”の職員として配置されています
 市役所の地域包括支援センターが“まちの保健室”の母体なので
 地域の情報や、行政からの情報がもらえる場所としてもご利用ください

子育てサロン、高齢者サロンに行かせてもらっています！
 サロンでは、最新の情報提供や健康相談、血圧測定を行っています
 子育てひろばでは、子育ての相談、体重測定、おむつ袋の申請受付をしています
 今年度も、三永と藤坂が担当させていただきますので、気軽にいらしてください

業務時間：月～金 9:00～17:00(日・祝、年末年始はお休みとなります)
 注：訪問活動や会議などのため、留守になることもありますので
 お越しの際にはお電話をいただけるとありがたいです
 電話での相談も受け付けています 0595-63-0805

開所当初から、ここに座らせていただいています三永です。
 事務所のことを最近“我が家”と言ってしまいうぐらい、地域に密着させて頂いています。
 ありがたいことに今年度もこの地域のまち保を担当させてもらえること、
 とてもうれしく思っています！
 また気軽に立ち寄って下さい。お待ちしております。 三永弘子



昨年10月から、鴻之台希中央まちの保健室で座らせて頂いています、藤坂です。
 こちらに来た当初は緊張していましたが、今年度は楽しく余裕をもって笑顔で、
 皆様のご相談に寄り添っていきたくと思います。
 今年度もどうぞよろしくお願い致します。 藤坂聖恵



報 告

4月21日(土)19時より防災センターにて平成30年度中央ゆめづくり館運営委員会が開催されました。
 中央ゆめづくり館運営委員会規則の一部改正、役員改選、平成29年度決算及び事業報告及び平成30年度予算及び事業予定について話し
 合いました。また、サークルや学級の代表者の方々から貴重なご意見も頂きました。皆様お忙しい中ご出席頂きありがとうございました。

2018年 5月

日	月	火	水	木	金	土
25	26	1	2	3	4	5
		社交ダンスB	卓球AB 自彊術	ヨガA	卓球B	卓球A
6	7	8	9	10	11	12
		ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球A自彊術 健康体操英語 ペビ-サイン	きらきらひろば 書き方習字 編み物	大正琴 卓球BヨガA リトミック	卓球A
13	14	15	16	17	18	19
		社交ダンスA	ヨガB	卓球AB英語 自彊術	卓球B ヨガA	卓球A
20	21	22	23	24	25	26
		折り紙 社交ダンスA ガッ女子会	卓球A自彊術 健康体操	書き方習字 編み物	大正琴 ヨガA	
27	28	29	30	31		
幸齢会	語る会 社交ダンスA	ヨガB 社交ダンスB	卓球AB 自彊術	ヨガA		

2018年 6月

日	月	火	水	木	金	土
27	28	29	30	31	1	2
					卓球B ヨガA リトミック	卓球A
3	4	5	6	7	8	9
		ヨガB リトミック 社交ダンスB	卓球AB 自彊術	きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	大正琴 卓球BヨガA リトミック	卓球A
10	11	12	13	14	15	16
		社交ダンスA	ヨガB 社交ダンスB	卓球A自彊術 健康体操英語 ペビ-サイン	書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA
17	18	19	20	21	22	23
		折り紙 社交ダンスA ガッ女子会	ヨガB リトミック	卓球AB英語 自彊術	きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	大正琴 卓球BヨガA リトミック
24	25	26	27	28	29	30
		語る会 社交ダンスA	ヨガB 社交ダンスB	健康体操	書き方習字 編み物	卓球A

卓球A-卓球クラブ
 卓球B-卓遊会
 ヨガA-ヨガサークルチュラ
 ヨガB-Smjuk Yoga
 社交ダンスA-名張ダンスクラブ愛好会
 社交ダンスB-ダンスサークルフーガ

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

64-6755