

ゆめづくり館だより



映画上映会のご案内



『ペット2』

- ◆日時: 12月26日(木)
14時~15時30分
- ◆場所: 防災センター2階
研修室1・2
- ◆申込不要・入場無料



お問合せ: 中央ゆめづくり館 ☎64-6755

※小学校低学年以下の子供さんは必ず保護者もしくは監督できる方の付き添いをお願いします。

※できるだけ公共交通機関、徒歩にてお越しください。食べ物の持ち込みは禁止とします。飲み物は上映中以外でお願いします。

ストーリー

小型犬のマックスと大型犬のデュークの飼主ケイティは結婚し、男の子のリアムが誕生する。マックスはリアムを我が子のように可愛がるが、過保護のあまり心配しすぎて育児ノイローゼに。一方、新たな飼主と巡り会ったウサギのスノーボールは、自分をスーパーヒーローだと思い込むようになり、サーカス団に囚われているホワイトタイガーの救出に乗り出す。そんな中、元気がないマックスを心配したケイティが、気分転換に田舎の農場へ家族旅行に連れ出す。マックスはそこで、威厳に溢れた農場犬ルースターと出会うのだった。86分



名張ケンコー!マイレージ対象イベントです
ポイントカードをお持ちの方はご持参ください

主催学級

♪歌ごえ広場♪



歌を歌うことを通じて、個々の健康増進と、地域住民同士の交流など仲間づくりを目的とした学級が始まりました♪
一度参加してみませんか?今回費用負担はありません。当日参加もOKです!

♪日時: 11月7日(木)・12月5日(木)
14時~15時半

♪場所: 防災センター2階 研修室1・2

♪対象者: 希央台・鴻之台にお住まいの方、在勤・在学の方

♪お問合せ・お申込みは中央ゆめづくり館 ☎64-6755



主催講座

おのれしょ

無料

己書を楽しむ会《体験会》

～美ゆき己書道場ゆめづくり幸座～

己書とは、筆ペンで絵を描くように文字を描く事です。

☆字を書くことにコンプレックスのある人

☆新しく楽しい事したいと探している人

☆認知症予防にも効果があります!

(己書は右脳と左脳の両方を使います。)



誰でも味のある字がすぐ描けるようになります。
一緒に楽しい時間をすごしませんか?

日時: 12月16日(月) 11時~12時

場所: 防災センター2階 研修室1・2

※どなたでもご参加いただけますが、予約制となっておりますので、12月6日(金)までにご予約をお願いします。

《ご予約・お問合せ》

中央ゆめづくり館

☎64-6755

講師 日本己書道場上席師範
美ゆき己書道場 多田美幸



己書でオンラインの
字を描いてみませんか?



★きらきらひろばボランティアスタッフ募集中★

★子育て支援のきらきらひろばのお手伝いをして
いただけませんか。

★日時は第1・3木曜日の9時半~12時位まで。
(変更あり) 毎回参加できなくても大丈夫です。

興味を持たれた方は、中央ゆめづくり館

☎64-6755までお気軽にお問合せく
ださい。子供が好きな方お待ちしています♡



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!!

うちの子もそろそろかな?
そう思った時が「適齢期」です!!

小さいお子様も
大丈夫!!

☆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]



無料体験
してみたい!!



はのち珠算
鴻・希教室

鴻之台第2会館
☎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・希央台地区まちの保健室です

11月8日「いい歯の日」 健康は食から口から元気から

身体の健康を保ち、おいしく食べるには「歯と口の健康」は欠かすことはできません。



地域の身近な相談窓口
鴻之台・希央台まちの保健室
三永・奥野
気軽にお電話ください☺
63-0805



噛む機能を保つためには？



1 歯ごたえのあるものをよく噛んで食べましょう

よく噛むことで唾液が分泌され胃や腸での消化吸収がよくなります。また、あごの筋肉も鍛えられます。



2 毎日のセルフケアをていねいに行いましょう

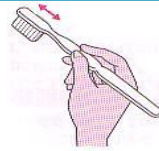
丁寧なブラッシングはむし歯や歯周病を予防し、歯が抜けてしまうのを防ぎます。歯ブラシだけではなく、歯間部清掃器具（デンタルフロスや歯間ブラシなど）やマウスウォッシュなどを使いましょう。



3 定期的に歯科健診を受けましょう

痛みなどの症状がなくても歯科健診を受けることで、むし歯や歯周病の予防や早期発見に役立ちます。
かかりつけ歯科医院を決めて、定期的に歯科健診を受け、お口の健康を保ちましょう。

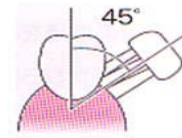
代表的なブラッシング法



・歯ブラシはえんぴつのようにもちましょう



・歯ブラシは小きざみに動かしましょう



・歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目に当てましょう



デンタルフロス

歯間ブラシ

・デンタルフロスや歯間ブラシなどの歯間清掃器具を使いましょう



インフルエンザ予防にも手洗い、うがいプラス口腔ケア！

歯垢や舌の汚れが増え、口腔の細菌が増殖すると、インフルエンザや風邪、誤嚥性肺炎などにかかる危険性が高まります。お口の健康を保つことは、全身の健康状態を保つことにつながります。



11月の開店日

13日(水) 13時30分～16時30分

“憲法9条”って何？

27日(水) 13時30分～16時30分

町なか出前トーク14時～15時

コブみえの妹尾さんに来ていただきます。

『安倍首相が言ってる改憲って必要なの？』

このままでは何がいのないの？』

私達にとって安心・安全・幸せな9条はどうあるべきか、

真面目に直視してみませんか？



“この町で住みたい” “この町で住み続けたい”
『町なかクラブ』世代間交流の居場所（鴻之台第3会館）

フラッと、立ち寄ってください!!

12月の開店日

11日(水) 13時30分～16時30分開店

町なか出前トーク14時～15時

『お正月の寄せ植え』をします♪

フロリット&KAMURI フラワースクールの増田さんがレッスン

して下さいます。男性も大歓迎です!!

材料費 1500 円。準備の都合上事前申し込みが必要です。(11月29日〆切)

中央ゆめづくり協議会 ☎ 0595-64-6755



～休館のお知らせ～

12月30日(月)～1月3日(金)

年末は12月27日まで、年始は1月6日より通常開館いたします。



2019年11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 英語 自強術大正琴 ベビーサイン	歌ごえ広場 きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	ヨガA	グラウンドゴルフ
10	11	12	13	14	15	16
		ヨガB リトミック 社交ダンスB	町なかクラブ 卓球AB 自強術 健康体操 英語	書き方習字 編み物	ヨガA	総合防災訓練
17	18	19	20	21	22	23
収穫祭	社交ダンスA	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 自強術 健康体操 大正琴	きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	グラウンドゴルフ 卓球A
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	町なかクラブ 卓球A 自強術 健康体操	書き方習字 編み物ヨガA	ヨガA 卓球A

☆サークル・学級活動予定表

2019年12月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
		ヨガB リトミック 社交ダンスA	卓球AB 自強術	歌ごえ広場 きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	
8	9	10	11	12	13	14
		社交ダンスA	リトミック	町なかクラブ 大正琴 英語 ベビーサイン	書き方習字 編み物ヨガA	クリスマス会 グラウンドゴルフ 卓球A
15	16	17	18	19	20	21
		己書体験会 ザ・女子会	英語	きらきらひろば 書き方習字 編み物ヨガA	卓球B ヨガA リトミック	リトミック 卓球A
22	23	24	25	26	27	28
		社交ダンスA	ヨガB 社交ダンスB	卓球A 健康 自強術 大正琴	映画会 書き方習字 編み物ヨガA	卓球B
29	30	31				
			休館 12/30～1/3			

卓球A-卓球クラブ ヨガA-ヨガサークルチュラ 社交ダンスA-名張ダンススポーツ愛好会
卓球B-卓遊会 ヨガB-Smjuik Yoga 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

名張市鴻之台1番町2番地 Tel・Fax:0595-64-6755

✉:chuuou-bo@emachi-nabari.jp