

# ゆめづくり館だより



## 中央ゆめづくり館サークル・教室のご案内

中央ゆめづくり館のサークルと教室の一覧です。名張市による「市民活動等における新型コロナウイルス感染症拡大防止のためのガイドライン」に則り活動を行っています。お問合せは中央ゆめづくり館（☎64-6755）まで◎

### サークル

サークル	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	第2・4月曜日 19:30~21:30	防災センター2階	要相談
親子リトミックサークル	リトミック	火・金曜日 10:30~11:30	防災センター2階	要相談
ダンスサークル "フーガ"	初歩から社交ダンスを学ぶ	第1・2・4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 19:00~21:00	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
自彊術ゆめづくり館	自彊術体操	木曜日 14:00~16:00	防災センター2階	有
歌ごえ広場	合唱	第1木曜日 13:00~14:30	鴻之台第2会館(5番町)	要相談
親子&キッズ英語サークル ☆Howdy☆	親子・キッズ英語レッスン	第2・3水曜日 15:00~17:45 【要相談】	鴻之台会館(一番町)	要相談
ベビーサイン ☆Howdy☆	親子の絆を深めるベビーサイン	第2・3水曜日 10:30~11:30	鴻之台会館(一番町)	要相談
大正琴KOKI教室	大正琴	第2・4水曜日 13:00~15:00	鴻之台第2会館(5番町)	要相談
ヨガサークル ちゅら	ヨガ	木曜日 19:30~20:30	防災センター2階	有
		金曜日 10:00~11:00	希央台一・三番町区集会所(三番町)	有
優雅健身太極拳	太極拳	金曜日 14:00~16:00	防災センター2階	有

### 教室

教室	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
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
グラウンドゴルフ	みんなで楽しく健康作り	第2・4土曜日	鴻之台3号公園	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、ウォーク等をしなが、女性同士の親睦を図る	月1回	鴻之台第三会館(二番町)	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(鴻之台3号公園内)	有
	小学生対象の"ちびっ子ファーマー"	第2・4土曜日8:00~9:00		有
さぽ~とクラブ菜	地域での暮らし支援活動に取り組み、ボランティア活動の拠点となる福祉活動を目的としたサポートグループ	不定期	鴻之台第三会館(二番町)	要相談
モリモリもりあげ隊	"うらじゃ"(鬼おどり)を通じて、地域内外の親睦と交流を図ることを目的とする、異世代交流教室	不定期	防災センター2階	有
kokiみんせい会	地域に密着した民生委員の活動	不定期	中央ゆめづくり館事務所前	無

### 健康講座 **名張歩歩(ぽっぽ)クラブ**

ウォーキングを中心に、簡単なストレッチや体操もします

- 第1回 5月13日(木) 10時~11時
- 第2回 6月10日(木) 10時~11時
- 第3回 7月8日(木) 10時~11時

3回全て参加された方には、最終日にケンコーマイルージのスタンプを1つ押します!

講師：西中先生(三重健康保持増進協会名張支部代表・足療師)  
 場所：防災センター2階 防災研修室・屋外  
 対象：お一人で歩ける方ならどなたでも◎  
 参加をご希望の方は事前に中央ゆめづくり館までご連絡ください(☎64-6755)  
 持ち物：タオル・飲み物  
 その他：マスク着用、運動の出来る格好でご参加ください



### 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

月・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!!

8月まで特別入会  
 キャンペーン実施中  
 まずは無料体験  
 してみてください!

蔵持町原出 444-8  
 [火・水...16:00~19:00 / 土...15:00~18:00]



**はのち珠算** 鴻之台第2会館  
 鴻心希教室 ☎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・堀口  
気軽にお電話ください☺  
63-0805

今年度、鴻之台・希中央まちの保健室を担当させていただきます三永と堀口です。皆様が訪れやすいまちの保健室になるよう努めてまいりますので、どうぞよろしくお願いたします。今回は、まちの保健室の役割について知ってる方も、そうでない方も一読していただくとありがたいです。

まちの保健室って、  
どんな仕事してるの？

総合相談(介護・生活・子育て等) 訪問・電話・来所  
全世代の方を対象に、丁寧に傾聴することを大切に様々な相談を受けています。必要に応じて福祉サービスへの申請代行や専門機関への紹介を行っています。

介護予防教室 高齢者サロン  
この地域で行われている編み物の会や折り紙の会、町なかクラブ等に行かせて頂き皆様の交流を促進しています。

健康づくり 健診・教室  
地域のがん検診と特定検診を保健師と協力して開催しています。特に託児付きのがん検診は、地域の皆様の協力があってこそすばらしい取り組みです。

子育てサロン  
子育てサロンきらきらひろばの支援を通し、地域住民の交流を促進しています。

見守り 訪問・電話  
見守りが必要な方は必要時、関係機関と連携し訪問や電話をさせて頂いています

地域づくり組織・民生委員・児童委員等との連携  
ゆめづくり協議会の実施するイベント(夏祭り・収穫祭等)を通じ地域づくりをお手伝いをしています。また、福祉厚生部会員として敬老会や子ども会の開催に協力しています。

チャイルドパートナー業務(妊娠出産育児の身近な相談)  
2014年度からはじまったネウボラ事業が始まってから、チャイルドパートナーという名前を頂きました。お客様の身体計測ができますので気軽にお越しください。プレイスペースもごさいいます。ピンクのおむつ袋も無料配布させて頂いています。

「まちの保健室」は地域包括支援センターや健康・子育て支援室、その他関係機関と連携して活動しています

今は元気だけど、介護が必要になったらどうしよう？

「まちの保健室」Q&A  
Q1:誰でも相談できますか？  
A1:はい。妊婦さん、お子様から高齢者の健康づくりや介護のことまで、ご相談に応じます。  
Q2:まちの保健室の職員はどんな人ですか？  
A2:福祉・介護・医療職等の専門職が、おおむね2名配属されています。  
Q3:まちの保健室に行かないと相談できない？  
A3:いいえ。訪問や電話での相談もできます。まずは、お電話等でご相談ください。  
Q4:相談や血圧を測るのは、有料ですか？  
A4:いいえ。無料です。  
どうぞ、お気軽にご相談ください。

子どものことで、相談したいのだけど... 体重をはかりたいな

町なかクラブ 中央ゆめづくり協議会

1号店...鴻之台第3会館(鴻之台2番町)  
2号店...鴻之台第2会館(鴻之台5番町)  
3号店...希中央1・3番町集会所(希中央3番町)

中央ゆめづくり協議会 ☎0595-64-6755

★まだまだ、新型コロナウイルスの影響を考慮しながら開店していきます。

5月の開店日  
12日(水) 2号店 13時30分～16時30分  
囲碁・将棋・健康マージャンで脳を活性化！初心者の方も優しく丁寧に指導しておりますので覗きにお越しください。  
26日(水) 1号店 13時30分～16時30分  
自彊術講師安室先生をお迎えして健康な身体づくり、ストレッチをご指導くださいます。年齢・男女問わず参加をお待ちしています。

6月の開店日  
2日(水) 2号店 13時30分～16時30分  
囲碁・将棋・健康マージャンで脳を活性化！  
9日(水) 3号店 13時30分～16時30分  
身体を使つての健康運動を実施します。“めざせマイナス5オ”で楽しストレッチ♪  
3号店6月オープン  
23日(水) 1号店 13時30分～16時30分  
管理栄養士菅野さんをお迎えして栄養と健康のお話をさせていただきます。安心して健やかな生活を送るためのお話です。

2021年 5月

日	月	火	水	木	金	土
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

卓球A-卓球クラブ 卓球B-卓遊会  
ヨガA-ヨガサークルちゅら ヨガB-SmjukYoga  
社交ダンスA-名張ダンススポーツ愛好会 社交ダンスB-ダンスサークルフーガ

2021年 6月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	1	2	3	4	5

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで ☎64-6755