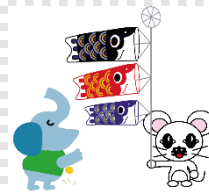


ゆめづくり館だより



中央ゆめづくり館教室・サークルのご案内

中央ゆめづくり館の主催講座・教室とサークルの一覧です。お問合せは中央ゆめづくり館 ☎64-6755 まで◎

主催

	内 容	活動日時	活動場所	募集の有無
きらきら広場	子育てサロン	月2回木曜日 10:00～11:30	防災センター2階	有
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
	”ちびっ子ファーマー”が植え付けから収穫までを体験	第2・4土曜日 8:00～9:00		有
さぼ～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	毎月第1・2・4水曜日	鴻之台第二会館(5番町) 第三会館(2番町) 希央台一・三番町集会所(3番町)	要相談
モリモリもりあげ隊	地域内外の親睦と交流を図ることを目的とする	不定期	防災センター2階	有
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(2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 9:00～12:00	鴻之台3号公園	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(5番町)	要相談
折り紙教室	手を使いながら、情報交換と親睦を図る	月2回月曜日 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	土曜日 19:00～21:00	防災センター2階	要相談
コミュニティふくしの開	地域福祉活動において世代間交流の機会を企画し、地域に根差したアクティブな取り組みを展開し、楽しむ会	不定期		有
陶芸クラブ	窯元を訪問して陶芸を作り親睦を深める	不定期		有
道楽笑快	食育、健康ウォーキング、親睦	第2月曜日 10:00～12:00	鴻之台第二会館(5番町)	有

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	現在 休止中
		第2・4水曜日 13:00～15:00		
親子リトミックサークル	リトミック	月2回火曜日・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”	初歩からの社交ダンスレッスン	第1・2・4火曜日 13:00～15:00	防災センター2階	有
卓遊会	卓球の練習	第1・3水曜日 9:00～12:00	防災センター2階	有
		金曜日		
歌ごえ広場	合唱	第1木曜日 13:00～14:30	鴻之台第二会館(5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(1番町)	要相談
ヨガサークル ちゅら	ヨガ	木曜日 19:30～20:30	希央台一・三番町区集会所(3番町)	有
		金曜日 10:00～11:00		
優雅健身太極拳	太極拳	金曜日・第2土曜日 14:00～16:00	防災センター2階	有
幸齢会	ハイキング・パターゴルフ・物作り体験・踊り体験・食事等	月1回不定期		有
なばり歩歩クラブ	フレイル予防のためのウォーキングの実技指導と体力づくりトレーニング	第2木曜日 10:00～11:00	防災センター2階	有
書道クラブ	書道	第2金曜日 13:30～	名張市民センター	有

中央ゆめづくり館主催

／老若男女どなたでも！参加無料！／

椅子に座って体を動かす

健康体操 第2期

場所：防災センター2階研修室

日時：第1火曜日 10:00-11:00

講師：要 晴香 先生

申込：中央ゆめづくり館

☎64-6755 (平日9～17時)

※第1期に参加し継続を希望する方も、申し込みをしてください

若干名の追加
募集をします！

★きらきらひろば★ ボランティアスタッフ募集中

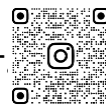
★子育て支援のきらきらひろばのお手伝いを
していただませんか。

★日時は第1・3木曜日の9時半～12時位
(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
までお気軽にお問合せください。



子どもが好きな方お待ちしています♡



Instagram

こんにちは！鴻之台・希央台地区まちの保健室です



地域の身近な相談窓口
鴻之台・希央台まちの保健室
気軽にお電話ください☺
中村・二宮 63-0805

みなさま、こんにちは！まちの保健室です！

春の陽光とともに、新年度がスタートして1か月がたちました😊

周りの環境が変わり、これからどんどん気温も上がってきます。晴れた日には、夏を思わせる陽気になることもあるので、気温の変化や体調管理に気を付けて、さわやかな季節を元気に過ごしましょう！

—生活リズムを整えて元気に過ごしましょう—

1・早寝早起きを意識しましょう

- ◎睡眠に問題があると、高血圧、心臓病、脳卒中など生活習慣病のリスクが上昇
- ◎眠りは1日の疲れをいやし、成長ホルモンを分泌させて脳や体の発育を促します。

2・朝ご飯を食べましょう

- ◎元気に1日を過ごせるように、しっかりと栄養とエネルギーをとりましょう。
- ◎主食(エネルギー源)で午前中のエネルギーチャージ
- ◎タンパク質で体温を上げよう！
- ◎野菜類を食べてビタミン補給

3・朝日を浴びましょう

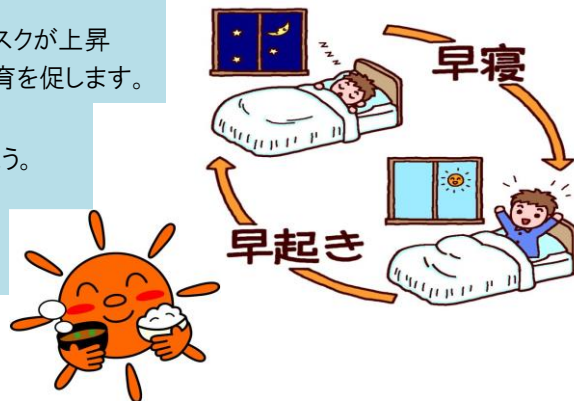
- ◎朝はカーテンを開けて、外の光を入れましょう。
- ◎目覚めが促されて、体内時計がリセットされます。

4・眠る前に自分なりのリラックス方法を見つけてみましょう

- ◎ぬるめの入浴で寝付き良く(熱いお風呂で体がぼかぼかになると眠気が起こりにくくなってしまいます)
- ◎寝る1〜2時間前に入るのが理想です。

5・体調がすぐれない時は無理せず休息をとりましょう

- ◎手洗い、うがい等で感染対策
- ◎早めに病院受診しましょう



お知らせ

長年、鴻之台・希央台地区のまちの保健室として在席されていた三永さんが今年度より異動となり、令和6年4月1日付で中村が着任いたしました。1日でも早く地域に慣れるよう努力して参りますのでこれからどうぞよろしくお願いいたします。



事前の申し込みは不要です。気軽にお立ち寄りください※詳しい地図は別紙のチラシをご参照ください。

中央ゆめづくり協議会 ☎0595-64-6755

1号店・鴻之台第3会館 (鴻之台2番町)

5月29日(水)13時30分～16時30分
6月26日(水)13時30分～16時30分

町なか出前トークにご期待ください！！

2号店・鴻之台第2会館 (鴻之台5番町)

5月8日(水)13時30分～16時30分
6月5日(水)13時30分～16時30分

脳トレパズル・ボードゲーム・数独パズル・
将棋・オセロ・健康麻雀等で脳を活性化！

3号店・希央台1・3番町集会所 (希央台3番町)

5月15日(水)13時30分～16時30分
3B体操

6月12日(水)13時30分～16時30分
チェアバレー

身体を使つての健康運動を実施しています。

2024年 5月

日	月	火	水	木	金	土
28	29	30	1	2	3	4
			卓球B	きらきらひろば 歌声ひろば ヨガ 編み物	卓球B	卓球A
5	6	7	8	9	10	11
		健康体操 ダンスB	町なかクラブ2号店 ベビーサイン	歩歩クラブ ヨガ 編み物	リトミック ヨガ	グラウンドゴルフ 卓球A太極拳 子どもファーマー
12	13	14	15	16	17	18
	折り紙	リトミック	町なかクラブ3号店 ベビーサイン	きらきらひろば ヨガ 編み物	卓球B ヨガ 太極拳	卓球A
19	20	21	22	23	24	25
		リトミック ダンスB		ヨガ 編み物	卓球B ヨガ 太極拳 リトミック	グラウンドゴルフ 卓球A 子どもファーマー
26	27	28	29	30	31	
	リトミック 折り紙	ダンスB	町なかクラブ1号店 卓球B	ヨガ	ヨガ卓球B	

卓球A-卓球クラブ
卓球B-卓遊会

ダンスA-名張ダンススポーツ愛好会(休会中)
ダンスB-ダンスサークルフーガ

2024年 6月

※変更になる場合もありますので詳細はお問合わせください

日	月	火	水	木	金	土
26	27	28	29	30	31	1
						卓球A
2	3	4	5	6	7	8
		健康体操 リトミック ダンスB	町なかクラブ2号店 卓球B	きらきらひろば 歌声ひろば ヨガ 編み物	卓球B ヨガ 太極拳 リトミック	グラウンドゴルフ 卓球A 子どもファーマー
9	10	11	12	13	14	15
			町なかクラブ3号店	歩歩クラブ ヨガ 編み物	卓球B ヨガ 太極拳	卓球A
16	17	18	19	20	21	22
太極拳	折り紙	ダンスB	ベビーサイン	きらきらひろば ヨガ 編み物	リトミック ヨガ 太極拳	グラウンドゴルフ 卓球A 子どもファーマー
23/30	24	25	26	27	28	29
	リトミック 折り紙	リトミック ダンスB	卓球B ベビーサイン	町なかクラブ1号店 ヨガ 編み物	卓球B ヨガ 太極拳	

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755