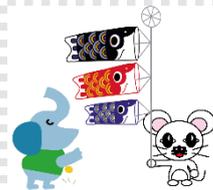


ゆめづくり館だより



中央ゆめづくり館学級・サークルのご案内

中央ゆめづくり館の主催事業・学級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😊

主催事業 中央ゆめづくり協議会とも連携し、ゆめづくり館・まちの保健室が地域住民の活動をサポートします。

	内容	活動日時	活動場所
きらきら広場	子育てサロン	第1・3木曜日 10:00~11:30	防災センター2階
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)
	"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	
モリモリモリあげ隊	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階その他
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)

主催学級 ゆめづくり館・まちの保健室が地域住民の活動をサポートします。

	内容	活動日時	活動場所
高齢者学級	花水木の会 作る喜び、親睦を図る	木曜日 14:00~	鴻之台第三会館(2番町)
	折り紙 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
健康学級	卓球クラブ 体力作り	土曜日 19:30~21:30	防災センター2階
家庭学級	道楽笑快 食育、健康ウォーキング、親睦	第1・3月曜日 10:00~12:00	鴻之台第二会館(5番町)

サークル 自主的な活動（サークル登録すると研修室代減額などのサポートがあります。利用条件あり。）

	内容	活動日時	活動場所
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
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
卓遊会	会員相互の親睦と健康増進及び卓球技術の向上	第1・3水曜日 金曜日 9:00~12:00	防災センター2階
歌声ひろば	ピアノ伴奏に合わせ童謡、抒情歌、演歌を歌う	第1木曜日 13:00~14:30	鴻之台第二会館(5番町)
☆Howdy☆ベビーサイン	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)
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)
		金曜日 10:00~11:00	
優雅健身太極拳	中国古来の武術をゆっくりとした動きで全身をしっかりと動かす	金曜日 14:00~16:00	防災センター2階
幸齢会	ハイキング・バタールゴルフ・物作り体験・踊り体験・食事等	月1回不定期	
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
		第4火曜日 13:00~14:00	
書道クラブ	書道	第2金曜日 13:30~	名張市民センター
グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフの練習会	第2・4月曜日 8:30~11:00	鴻之台3号公園
陶芸クラブ	市民センターや窯元を活用した陶芸活動	不定期	

中央ゆめづくり館主催 椅子に座ってストレッチ！
参加希望の方は申込をしてください

6月3日開始！
イストレッチ

場所：防災センター2階研修室
日時：第1火曜日 10:00-10:50
※7月のみ第2火曜日

服装：動きやすい恰好 持ち物：タオル、飲み物
講師 要晴香先生 お申込み・お問合せ 中央ゆめづくり館
定員 25名 ☎64-6755

★きらきらひろば★
ボランティアスタッフ募集中

★子育てサロン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(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♡
~今後のきらきらひろばの予定~
5月15日 身体測定・インボディ・保健師さんのお話
6月5日 楽な姿勢の育児法・親子ふれあい遊び
6月19日 リンパストレッチ

Instagram

こんにちは！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
気軽にお電話ください☺
中村・二宮 63-0805

新年度が始まり、一ヶ月が経ちました。周りの環境も変化する中、皆様いかがお過ごしでしょうか。今年度も、鴻之台・希中央まちの保健室をよろしくお願いいたします😊

全国的に認知症の高齢者は増加傾向にあり、2040年には3人に1人が認知症か、認知症の前段階の軽度認知障害(MCI)になると考えられています。名張市も同様に高齢化が進む中、「人生100年時代」を見据え、認知症と共に「自分らしく」生きていくために出来ることは何でしょうか。



地域包括支援センター応援マスコット
認知症があってもなくても、優しい市を目指して
名前：おーちゃん

認知症予防について

生活習慣を見直し改善すること、健康的な生活を心がけ脳に刺激を与えることが効果的であり大切です。

『認知症』と『軽度認知障害(MCI)』

「認知症」は脳の病気や障害などによって認知機能が低下し、日常生活に支障が出ている状態を指します。

一方、「軽度認知障害(MCI)」は、認知症と診断される手前の段階。物忘れなど軽度の認知障害が見られるものの、日常生活には大きな支障が出ていない状態を指します。

伊賀地域では、上野病院においてMCIの方を対象とした脳活性化プログラムを実施していますので、ご希望の方は下記までお問い合わせください。

◆問い合わせ先
(上野病院 第4デイケア ☎0595-26-3521)

早期発見・治療が重要

認知症は早期に正しく診断治療されることで症状の改善が期待される病気です。認知症をよく理解し、ご家族や周囲の人々が適切な対応をすることも進行を和らげることができます。

認知症の人が、住み慣れた地域で安心して暮らすためには、地域の皆さんの理解と支えが不可欠です。

介護予防教室のご案内

日時：R7年7月8日(火)
11時～12時30分
会場：防災センター 2階

認知症専門病院の方に来ていただき、「楽しんで取り組める」認知症予防の体操や脳トレをします！皆様のご参加をお待ちしております♪

申し込みはお電話にて鴻之台・希中央まちの保健室(0595-63-0805)までお願いします。
※当日参加も可能です。

【主催】 鴻之台・希中央まちの保健室
【協力】 *中央ゆめづくり協議会・中央ゆめづくり館
*名張市役所(地域包括支援センター)



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)
6月25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
偶数月に開店します

2号店・鴻之台第2会館
(鴻之台5番町)
5月7日(水)
6月4日(水)
13時30分～16時30分
脳トレや茶話会をお楽しみください

3号店・希中央1・3番町集会所
(希中央3番町)
5月14日(水)3B体操
6月11日(水)チェアバトン
13時30分～16時30分
タオル(大)と飲み物ご持参下さい

4号店・鴻之台第3会館
(鴻之台2番町)
5月28日(水)
13時30分～16時30分
多様なジャンルの図書貸出・読書会・茶話会をお楽しみください

新店

2025年 5月

Calendar for May 2025 with activity schedule for each day.

2025年 6月

Calendar for June 2025 with activity schedule for each day.

☆サークル・学級活動予定表

※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

卓球A-健康学級 花水木の会-高齢者学級 道楽笑快-家庭学級
卓球B-卓遊会

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755