

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
	“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木曜日 8:00~9:00	(鴻之台3号公園内)
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	花木水の会	作る喜び、親睦を図る	木曜日 14:00~
	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
健康学級	卓球クラブ	体力作り	土曜日 19:30~21:30
家庭学級	ミシン裁縫サークル	アイデアを形にする創造・交流の場	水曜日 19:00~21:00
			木曜日 19:30~21:30

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3回 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）
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）
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・パターゴルフ・物作り体験・踊り体験・食事等	月1回不定期	活動に応じて決定
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
グランドゴルフ	グラ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	活動に応じて決定
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	蔵持市民センター・窯元等

中央ゆめづくり館主催

講師：要 晴香 先生

【満員御礼】5月12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

※5月,11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

【満員御礼】お申し込み受付終了のお知らせ
おかげさまで、「イストレッチ」は定員に達したため、新規の受付を終了いたしました。たくさんのお申し込みをいただき、誠にありがとうございました！

ミシン裁縫サークル

活動日時：毎週水曜日：19:00-21:00

毎週木曜日：19:30-21:30

※祝日はお休み

場所：鴻之台第二会館



備品ミシンを使えますので初心者の方も安心してご参加ください

アイデアを形にできる創造の場・仲間づくりや情報交換の場としてご利用下さい

持ち物は、布地・ミシン糸・ハサミ等
予約不要・時間内
出入り自由です



MISINSAIHOUSAKURU

※ミシン裁縫サークル
最新情報はこちらから



ゆめづくり館だより
カラー紙面はこちらから

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

令和8年
6/15
(月)
10:00~11:30

新緑の季節となりました。みなさま体調お変わりありませんか？
今年度も、まちの保健室をよろしくお願ひします。
季節の変わり目です！体調管理をして生活習慣を見直してみましよう！



認知症サポーター養成講座・認知症カフェのご案内

場所:防災センター2階
定員:20名程度(先着順)



生活習慣を見直そう！
生活習慣を見直して認知症予防をしましょう！
生活習慣を見直す事ことで
「認知症になるのを遅らせる」「認知症になっても進行を緩やかにする」につながります。
生活習慣病を予防し、脳がよく機能できる状態を維持することが大切です。

認知症予防のために できること



- ・**食事:**脳や血管に良い食材を中心に、バランスの良い食事を。
- ・**運動:**体を動かして、脳を活性化しましょう！
- ・**趣味や楽しみを！:**思考力や想像力の刺激になります。
- ・**社会参加しよう！:**閉じこもらないで、交流の機会を持ちましょう。
- ・**MCIとは:**認知症と診断される手前の状態です。「物忘れはあるが、日常生活には支障がない状態」で、早い段階で気づいて脳の活性化を行うことで、予防効果が高まります。

認知症についてや、認知症のある方とのかかわり方についてまなびませんか？

理解を深めることで認知症のある方や家族を応援できます！

受講後にサポーターの証のカードをお渡しします。

そして、認知症カフェで **懐 活(なつかつ)** をします。

懐かしい昭和の写真や物を見ながら、当時の記憶を呼び覚まし、

語らい合う「**回想法**」を体験します。

皆さんの当時の思い出をお聞かせください！

ちいちかけん事務局長 水谷先生をお迎えしています。一緒に語りましょう！



鴻之台・希中央まちの保健室にお電話または直接申し込み・お問い合わせください。
(63-0805) ※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・ちいちかけん
名張市役所 地域包括支援センター 健康・子育て支援室



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24日(水)
13時30分～16時30分

3号店・希中央1・3番町集会所
(希中央3番町)
5月13日・6月10日(水)
13時30分～16時30分

2号店・鴻之台第2会館
(鴻之台5番町)
5月休み・6月3日(水)
13時30分～16時30分

4号店・鴻之台第3会館
(鴻之台2番町)
5月27日(水)
13時30分～16時30分

募集中 **新しい学級・サークルをつくってみませんか？**

地域の皆さんの興味・関心をのある活動内容をお聞かせください！
具体的なでなくても大丈夫です。
内容に応じて事務局で活動の初期段階をお手伝いします。
将来的には自主運営できるように、活動をひろげていってほしいと思います♪
皆さんからのご意見・ご要望の電話・メールお待ちしております！！

2026年 5月

日	月	火	水	木	金	土
31	27	28	29	30	1	2
					卓球B ヨガ	卓球A
3	4	5	6	7	8	9
			卓球B	きらきらひろば 歌声 ミシン ヨガ 花水木	卓球B ヨガ リトミック	卓球A 子どもファーマー
10	11	12	13	14	15	16
折り紙 グラウンドゴルフ	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス
17	18	19	20	21	22	23
道楽笑快	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス
24/31	25	26	27	28	29	30
折り紙 グラウンドゴルフ	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス

卓球A-卓球クラブ
卓球B-卓遊会

2026年 6月

日	月	火	水	木	金	土
31	1	2	3	4	5	6
		イストレッチ	町なかクラブ2号店 卓球B ミシン	きらきらひろば 歌声 ミシン ヨガ 花水木	卓球B ヨガリトミック 太極拳	卓球A
7	8	9	10	11	12	13
	折り紙 グラウンドゴルフ	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス	ダンス
14	15	16	17	18	19	20
	道楽笑快					
21	22	23	24	25	26	27
	折り紙 グラウンドゴルフ					
28	29	30				

☆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

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755