# こんにちは 市民センターです

# 薦原 2024年3月号

#### 薦原市民センター

名張市薦生 1607 Tel 63-1800

**地域みんなの市民センターを目指して!** 

# 〇市民センター館内清掃・消毒作業



2月14日・15日の両日、原則年 に一度の専門業者さんによる館内窓ガ ラス清掃と床の洗浄・ワックス掛け作 業を実施していただき、大変きれいに

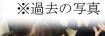


なりました。また、料理室の消毒作業も2月22日に完了しています。

# 〇薦原保育所と地域の交流会

2月27日(火)10時から行われました。民生児童 委員や地域づくり委員会の役員の皆さんが、薦原保育所の 園児たちと一緒にコマまわしやあやとりなどの伝承遊びで、楽しくにぎや かに交流を図りました。役委員にとっては久しぶりに童心に還ることが出

来た時間でした。





# ○こもはらっこ開催!

3月14日(木)の10時から薦原市 民センターでこもはらっ子があります。 参加できる親子さんはぜひお越しくださ い!内容についてはお楽しみに…♪ 費用は無料です。



## 〇寺子屋こもはら開催!

3月27日(水)の午後1時15分から、薦原市民セ ンターにて『寺子屋こもはら』が開催されます。詳細に ついては別途チラシをご覧ください。



### **★まちの保健室からのお知らせ★** ®0595-63-6400

- 3月11日(月)13:30~『元気度チェックの日』です。今月はインボディ測定を行います。
- ・3月21日(木)13:30~家野地区で名張市立病院の内堀医師と『井戸端会議』を開催します。

#### ☆参加をお待ちしています!

### 「眠りの質を高めよう」

健康を維持するためにはしっかりと睡眠をとることが重要です。一般的に「理想的な睡眠 時間は8時間」などと言われますが、実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切な のは「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感 覚が得られる眠りです。私たちの体の中には生命活動を営むための「体内時計」があり、朝 になって光を浴びると体内時計がリセットされて、1 日 2 4 時間のリズムに合わせてくれる ようになっています。このリズムに合わせて生活をしていると、夜になると自然と睡眠の準 備が整って質の高い眠りが得られます。朝、目覚めたらカーテンを開けて、自然光を浴びる ようにしてみるといいですね。

# 

●シングルライフの集い 3月12日(火) 11:00~ 青蓮寺レークホテル

●おっちゃんの料理教室

3月14日(木) 10:00~ 市民センター料理室

●グラウンドゴルフ大会

3月19日(火) 10:00~ 薦原公園運動場

※薦原歩こう会について、4月に熊野古道を検討中です。

# 〇なかよし広場開催

薦原保育所 3月6日・13日(水) 9:45 $\sim$ 11:00 西田原保育園 3月12日(火) 9:30 $\sim$ 11:00





KOMO2.IAB

# 〇令和6年度市民センターサークル登録受付

令和6年度名張市市民センター登録サークルを募集します。また、ご希望の講座などありましたら市民センターまでご連絡下さい。5年度登録のサークル代表者の方には、継続に必要な書類を郵送いたします。

## 米サークル活動 3月予定米

サークル名	開催日	時 間	場所
鼓 会	2・9・16・23・30(土)	午前 9:30~12:30	研 修 室
薦原ボーリング教室	17(日)	午前10:00~12:00	スーパーボール
カラオケサークル	14・28(木)	午後 7:30~ 9:30	多目的ホール
こもはらクッキング	6 (水)	午前10:00~13:00	料理室
フォトこもはら	2 1 (木)	午後 1:00~ 2:00	館外
心琉(沖縄伝統芸能太鼓)	7 · 2 1 (木)	午後 5:00~ 7:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	2 3 (土)	午後 1:30~ 4:00	研 修 室
オカリナすみれ	13・27(水)	午前10:00~11:30	多目的ホール
詩吟サークル	2 (土)	午後 1:30~ 3:30	多目的ホール
麻雀サークル	12・26(火)	午後 1:00~ 5:00	研 修 室
Nサークル(ダンスフィットネス)	18(月)	午後 2:00~ 4:00	研 修 室
民謡教室 桜草	8 · 2 2 (金)	午後 8:00~10:00	西田原公民館

●各サークルとも会員募集中です。随時申し込みが可能です。問合わせは市民センターまで

※『こもちゃん』のお弁当は3月11日(月)です。

