

# 美旗市民センターだより 2月号

発行/美旗市民センター 住所/〒518-0616 名張市美旗町南西原229-3 TEL&FAX 0595-65-3007 2017(H29)年2月4日  
http://www.emachi-nabari.jp/mihata/kouminkan Email:mihata-ko@emachi-nabari.jp FACEBOOKにて情報発信中!!

まなび体験セミナー体験セミナー 第9回講座

## 「初心者大歓迎!! 男の料理教室」

包丁を持ったことのないお料理初心者の方、お料理を上達させたい方、レパートリーを増やしたい方、酒の肴を自分で作ってみたい方も、分かり易いご指導で人気の秦先生にお料理を習ってみませんか?

【日時】3月7日(火) 10:00~13:00

【場所】美旗市民センター クッキングルーム

【講師】料理研究家 秦 佐知子 さん

【内容】男性を対象とした初心者向け料理教室

【材料費】800円 【募集】15人

【持ち物】エプロン、三角巾、布巾

【申込み】平日の9時~17時に美旗市民センターまでお申込みください。(TEL/FAX 65-3007)



☆当日の献立は・・・

お腹満腹!! 「ビビンバ丼」

酒の肴にぴったり

「手羽先のから揚げ 甘辛ソース」

カンタンで美味しい「わかめのスープ」



男性同士で気兼ねなく料理を作りませんか?



4月より主催サークルから **自主サークル** になります!!

## 「スクエアステップサークル」

新規会員大募集!!

参加者の声

- ・つまづかなくなりました。
- ・良い運動になります。

活動日: 毎月 第2木曜日

10:00~11:00

場所: 美旗市民センター 多目的ホール

会費: 100円/月

持ち物: 上履き(運動靴)、タオル、飲み物

申込み: 平日の9時~17時に美旗市民センター (TEL/FAX 65-3007) までお申込み下さい。

体験日: 3月9日(木) 10:00~11:00 美旗市民センターまでお越しください。



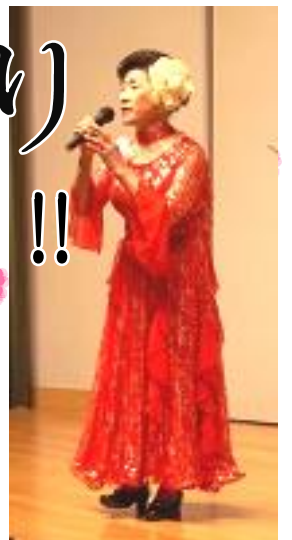
スクエアステップとは

4×10マスのマットの上を、前後左右、斜め方向へステップする運動です。頭・仲間・からだ(体力)の3つ同時に効果をもたらします。



## 観に来てください!!

## ひな祭り のど自慢大会!!



本年度も美旗市民センター主催ひな祭りのど自慢大会を開催いたします。この大会は、昨年度当センターのサウンドルームをご利用いただいたかたにご出演いただくものです。入場無料ですのでお気軽にご観覧下さい。(出演該当者のかたには、事務局から既にご案内しております。)

日時 3月3日(金) 12:30 開場  
13:00 開演

場所 美旗市民センター  
多目的ホール

入場無料

\*恒例のお楽しみ抽選会もあります!!

# サークル会員募集 !!

地元在住の先生です。お腹から声を出して健康になろう!

「貴重な文化遺産である」民謡・三味線を習いませんか?

\* 初心者・経験者・年齢問いません。

\* 下記サークルに都合の良い日、時間に直接お越し下さい。



三味線貸し出しいたします。

サークル名	練習日	時間	場所	種目
美旗民謡教室 代表者 安田照代 (TEL 65-4708)	第1・3(火)	20:00~22:00	小会議室	唄
	第2・4(木)	20:00~22:00	小会議室	唄
民謡土曜教室 代表者 村上健治郎 (TEL 36-2384)	第1・3(土)	13:30~15:30	小会議室	唄
	第1・3(土)	15:30~17:30	小会議室	三味線
	第2・4(火)	20:00~22:00	和室	三味線

講師：公益財団法人 日本民謡協会 認定師範教授 島藤溪城・溪佳  
 会員一同皆様のお越しをお待ちしております!! (会費：2500円/月)



## よさこいソーラン



### Seyate 隠 (せやて なんばり)



現在、8~70歳代までの幅広い年齢層のメンバー26名で市内のイベントや夏祭りなどに参加しています。

多くの方に踊る楽しさと感動をお伝えできれば幸いです。



☆練習日：毎週金曜日

☆時間：19:30~21:30

☆場所：美旗市民センター  
多目的ホール

☆会費：1000円/月4回

☆連絡先：TEL 65-1079 (羽畑)

私たちと一緒に踊りませんか?



旗振り男子も大募集中!!

お気軽にお越しください!!  
いつでも練習の見学、参加OKです。



## 美旗市民センター主催事業 (2~3月)

2月 9日(木) 10:00 主催サークル  
「スクエアステップサークル」  
☆会員随時募集しています!!

3月 3日(金) 13:00 ひな祭りのど自慢大会  
7日(火) 10:00 まなび体験セミナー

「男の料理教室」

9日(木) 10:00 主催サークル  
「スクエアステップサークル」

22日(水) 13:00 美旗市民大学講座 現地学習  
「名張市郷土資料館と柏原城跡」

~お知らせ~

✿主催サークル「絵手紙サークル」が1月から自主サークルになり絵手紙サークル「四季」として活動しています。

✿女子トイレの洋式便座がすべて暖房便座になりました。

あったか

