

美旗市民センターだより

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 Email: mihata-ko@emachi-nabari.jp

HP <http://www.emachi-nabari.jp/mihata/> Facebook <https://www.facebook.com/mihata.co>

学級、講座、その他のお問い合わせ・お申し込みは、平日の9時～17時に美旗市民センターまで。

4月号

まなび体験セミナー第1回講座

じゅりんきこう

「はじめての 樹林気功」

ひととひとが、自然とひとが
お互いさまに……しあわせに」

日時：5月20日(月) 9:30～11:30

場所：美旗市民センター 多目的ホール

(講座の後半、館外に移動しての樹林気功も予定←希望者のみ)

講師：樹林気功 伝え手

鎮守の森を夢見る会・その二 主宰

藤田 雅子 さん

募集：20人

持ち物/服装：5本指の靴下、運動の出来る服装、
バスタオルかヨガマット、飲み物

お申込：美旗市民センターまで。(参加無料)

樹林などの自然と
気の交流
森での気功

人と人が按摩功や
交流を通してお互い
健やかに。
いやし合い

樹林気功は、優しい心を育みます。
樹林気功は、あなたの身体を整える、
健やかな志向の、どなたでも出来る
やさしい気功です。

伝え手 藤田雅子



会員募集 !! 一緒に歌いましょう !!

「Happy ♪ こーらす」

活動日：第2・4 水曜日 10:15～11:45

場所：美旗市民センター多目的ホール

指導：藤森唯史さん、乾 裕香さん

会費：5000円/半年

連絡先：代表 浅田さんまで。(TEL 65-1653)

◎体験に是非お越しください。

4月10日(水)、24日(水)



私たちの団体は、
・歌っていて楽しい!!
・心から嬉しい!!
・元気になれる...を
モットーにしています。



初心者大歓迎♡



「自彊術美旗」会員募集中～♪

活動日：木曜日(月3回) 10:00～12:00

(4月は11日、18日、5月は9日、16日、30日)

場所：美旗市民センター 中会議室

講師：公益社団法人 自彊術普及会指導員

小野 貴視 さん

内容：万病予防を目的としたどなたにも
馴染み易い治療体術・体操

会費：2,250円/月3回

持ち物：バスタオル、フェイスタオル、飲み物
(お持ちであれば ヨガマット)

服装：体操の出来る動きやすい服装
(お持ちであれば5本指の靴下)

*お申込・お問合せは、小野さんまで。(090-8937-6883)

1セット約15分!!
31の動きからなる
健康体操です。
是非、体験にお越し下さい。



第21回ひな祭りのど自慢大会を開催



3月4日(月)午後1時から美旗市民センター多目的ホールにて、上記の大会が開催されました。

この催しは、当センターのサウンドルームをご利用になられた方の発表の場として、毎年ひな祭りの時期に開催しています。(100名の方がご観覧くださいました。)今年も30名の方に歌っていただきました。おそろいの衣裳や、お着物、ダンディーな男性の方などが熱唱されました♪大病をされ、その後元気になられて歌われた方、米寿の方の歌など、歌は皆さんを元気にしてくれます!

皆さんも、来年は当センターのサウンドルームを利用して出演してみませんか。



サウンドルームは、美旗市民センター2階にある通信カラオケ(UGA 楽宴)をご利用いただける16帖ほどのお部屋です。(10~15人程度入れます。)平日の9時~17時に、美旗市民センター(65-3007)までお電話にてご予約下さい。(第3日曜及び年末年始を除く日の9時~22時にご利用いただけます。)

*軽食持ち込みもOKです。

料金表(1時間単位)

通信カラオケ料	500円
部屋料*	100円
電灯	10円
暖房料	200円
冷房料	170円

*平日18時までの料金です。土日祝日夜間は、割増料金です。

サウンドルーム(通信カラオケ)を利用して
アナタも来年の「ひな祭りのど自慢大会」に
出場しませんか?



「朝学モーニング」開催



◎4月5月の朝学モーニングは、お休みです

3月5日(火)午前9時~10時 美旗市民センターアトリエにて開催されました。(16人参加)

今回の講師は「なばりこども食堂」の代表 水口薫さんに、その取り組みと、現代の子育て事情を伺いました。毎月1回(基本は第3日曜日)名張市新町の「やなせ宿」で、「なばりこども食堂」を開催されています。温かい手作りの食事を提供することによって、子どもだけでなく保護者のかたのリフレッシュにもなれば♡と話されました。どなたでもお気軽に来て頂ければ・・・とおっしゃっていました。(食材は無償提供)

また、ボランティアも募集しているそうです。このような取り組みを、少しずつ着実に展開されていることに感動を覚えつつ、口コミで名張にも「こども食堂」があることを皆さんに伝えていこうと思いました。



まなび体験セミナー第8回講座

「自分のカラダの状態を知ろう」を開催しました。



3月11日(月)名張市健康・子育て支援室の保健師 小林さんと歯科衛生士 島岡さんに来ていただき、みだしの講座を開催、二つのグループに分かれて、入れ替わり制で講座を行いました。(31人参加)

体組成成分を測るグループでは、市が所有するINBODY(インボティ)を使って、筋肉や脂肪、身体の成分バランスなどを確認することが出来ました。部位別の筋肉量、脂肪量の数値もわかる為、「自分は上半身の筋力が弱いので、上半身を鍛える運動を取り入れてみよう。」など、具体的な目標を持つことができたという声がありました。

口の中の状態を知るグループでは、口臭のセルフチェック、歯周病予防の話、だ液の中の血液成分の有無を検査して歯周病の可能性を確認しました。歯周病の性質を知り、磨き方を工夫するなど、日常の意識を高めることが、予防への第一歩とのお話でした。



▲待ち時間によくバリエーション青春体操も行いました。

美旗市民センター主催事業 4~5月

4月 6日(土)	統一地方選挙前日準備のため閉館
7日(日)	統一地方選挙投票日
8日(月) 19:30	サークル代表者会議
15日(月) 10:00	救命入門講座(サークル AED 講習会)
5月13日(月) 9:00	サークル大掃除(草引き)
20日(月) 9:30	まなび体験セミナー「はじめての樹林気功」
◎4月5月の朝学モーニングは、お休みです。	

