

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。



家庭教育講座 「こころのストレッチ教室」

子育て中の皆さん、最近心の底から笑えていますか？
 林先生の講座で、いっぱい笑って、ほっこりして、こころのびのび、
 毎日を笑顔で過ごすヒントが見つかりますよ♡

日時：3月4日(木) 10:00～11:30

場所：美旗市民センター 多目的ホール

講師：助産師相談室 いのちのかがやき 林 みち子 さん

対象：子育て中のお父さん、お母さん 募集：20人

申込み：平日の9時～17時に美旗市民センター(TEL 65-3007)までお電話ください。

(※託児はありませんが、お子さん連れOKです。申込時にその旨お伝えください。)

◎当日は、新型コロナウイルス感染拡大防止の為、換気をしながらの開催となります。
 マスク着用、暖かい服装でお越しください。

林みち子さん プロフィール

伊賀市生まれ、助産師歴22年目の開業助産師。
 最初の8年は、伊賀市の森川病院で助産師として勤務。
 その経験と、ひとりのお母ちゃんとしての目線を活かして、
 平成22年7月に伊賀市山出の自宅に助産所を開業。
 ひとが笑顔のとき、そのひとのいのちが輝くとき。出会った人
 が笑顔になれるようなお手伝いをしたいと願い、助産所の名前
 を「いのちのかがやき」と命名。今は主に産前産後のお母さん
 達のからだこころの悩み相談や母乳育児相談、保育園児から
 大人に向けて性教育の仕事をしている。

助産所のほかに、こんなところでも仕事をしています

- ・伊賀市役所 健康推進課 嘱託助産師
- ・名張市役所 健康・子育て支援室 母子保健コーディネーター スーパーバイザー
- ・岡波看護専門学校 母性看護学 非常勤講師
- ・三重大学 医学部看護学科 母性看護学 非常勤講師



笑えていない
 人ほど、
 参加してね!!

子育て中の皆さん、
 こころのストレッチ
 しませんか？



まなび体験セミナー第7回講座 救命講習会 「救命入門コース」

コロナ禍の今、
 注意すべき点は？

コロナ禍における心肺蘇生法、AEDの取り扱い方を学んでおきませんか？
 (新型コロナウイルス感染拡大防止の為、心肺蘇生法が一部変更になりました。)

日時：3月18日(木) 13:30～15:00

場所：防災センター2階 防災研修室1・2

講師：名張消防署 署員 ※現地集合・現地解散

募集：10名

申込み：平日の9時～17時に美旗市民センター (tel 65-3007) までお電話ください。

申込み〆切：2月26日(金)



まなび体験セミナー第6回講座 「ピラティス体験講座」

1月25日(月)10時より多目的ホールにて PILATES METHOD M. (ピラティスマソッドエム) 瑞慶山(ずけやま)麻記子さんにお越しいただき、初心者向けピラティス体験講座を開催しました。(10名参加)

ピラティスは、胸式呼吸で背骨や骨盤を意識しながら動かすエクササイズ
 のことで、免疫力を上げ自立神経を整える効果が得られるとのことでした。
 骨盤の前傾、後傾を意識する動きや、背骨の一つ一つを丁寧に意識しながら、
 呼吸の仕方や視線、へそ部分を意識して腹圧をかけ続けることなど、
 ポイントを繰り返し丁寧に指導していただき、1時間みっちり自分の身体
 と向き合うことが出来ました。

「久しぶりに胸式呼吸に意識を向けられ気持ちよく心地よい時間になった」「普段意識していない身体の部分を動かすことが出来て良かった」などの感想が参加者から寄せられ、瑞慶山講師は、



「一つ一つの動きを正確に行うこと、簡単な動きで良いので思い出した時だけでも行うこと、続けることがとても大切だ」とおっしゃっていました。



美旗市民センター主催事業 2～3月

3月	4日(木) 10:00	家庭教育講座「こころのストレッチ教室」
	18日(木) 13:30	まなび体験セミナー「救命入門コース」(防災センターにて)