

# 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

## 7月号

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。



## 主催サークルのご案内



コロナ禍であまり家から出ることがなくなったアナタ！  
新しい趣味を始めてみませんか？

初めての方も、是非この機会に体験してみませんか？楽しかったら続けてください！

体験会のあとは、自主サークルとして活動していただきます。

毎月立ち上げるサークル体験会で、やってみたいと思ったら、是非ともご参加ください。

## 初めての！俳句サークル 参加者募集

日時：7月27日（火）  
9：30～11：30  
毎月第4火曜日

場所：美旗市民センター 小会議室  
講師：馬場菜摘さん  
持ち物：筆記用具  
内容：・初めての俳句を作ってみましょう  
・季語やルールを学びましょう

定員：10人  
参加費：無料

締め切り：7/20（火）

申し込み：平日の9時～17時に  
美旗市民センターまで。  
(TEL/FAX 65-3007)

才能あり！  
目指して  
あなたも  
やってみませんか！



サークルになった場合  
の会費は、月600円  
程度の予定です。



## 「認知症についてまなぶ講座（2回連続講座）」

### ①「認知症サポーター養成講座」

過去に受講された方も  
理解を深める為、  
再度、ご参加頂けます。

認知症サポーターは何か特別な事をする人ではありません。  
認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守ることがスタートです。  
自分のため、家族のためにも「認知症」について正しく知ってみるから  
始めませんか？

【日時】8月24日（火）  
10：00～11：30

【場所】美旗市民センター 多目的ホール

【講師】美旗まちの保健室 職員

【内容】○認知症とはどんな状態をいう？  
○どんな接し方をすればいい？  
○認知症かも…と気づいたら  
○認知症予防としてできること  
○私の気持ち、家族の気持ち

【募集】40人

【お申込】7月5日（月）より受付を開始します。

認知症サポーター養成講座にお申し込みのかたは、映画「ペコロスの母に会いに行く」も同時にお申し込みいただけます。

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。

認知症の物忘れ、年相応の  
物忘れ、どう違うの？

認知症の原因にな  
る主な疾患とは？

予防のポイントは？



### ②映画「ペコロスの母に会いに行く」

施設に暮らす認知症の母と、その息子の  
「可笑しく」も「切ない」家族の物語

【日時】8月31日（火）  
9：30～12：00

【場所】美旗市民センター 多目的ホール

【内容】映画鑑賞(113分) と美旗まちの保健室職員のお話

【募集】40人 ※「認知症サポーター養成講座」を受講されるかた優先とします。

【お申込】映画のみのお申し込みは、7月26日（月）より受付を開始します。

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。

映画を見ながら  
笑って泣いて  
認知症について  
考えてみませんか…







## 漢字脳トレサークル開催

6月9日(水)午前10時から11時まで、11名のかたが参加され、和気あいあいと脳トレに挑戦しました。  
普段はそろばん塾の講師をされている谷本和代さんを、脳トレ案内人としてお招きしました。



▲谷本講師

まずは、旧暦の月の名前を書くことから始まり、合計8枚のプリントに取り組みました。数字や難解な魚の漢字は、皆さんあーだこーだと大盛り上がり!

1人で家でやるより、皆でやった方が印象に残りますし、わからなくても、思い出そうとすることが、脳が活性化するのです。谷本講師の面白いお話を聞きながらプリントを解いていると、1時間があっという間に経ってしまいました。

これからは、月1回の脳活の日になりそうです。目標は漢検合格!?  
来月から、月に1度1時間、第2水曜日10時~11時で続けていきます。ご興味のある方は、美旗市民センターまで。  
会費は月に400円、6ヶ月分2,400円を次回に集金します。

年間スケジュール	
7月14日	10月13日
8月11日	11月10日
9月8日	12月8日



## まなび体験セミナー第2回講座「ダイナマイトで体を動かそう」を開催

6月12日(土)18:30より多目的ホールにおいて、ダンストレーナーの石橋朱里さんをお迎えし、韓国のグループBTSの大ヒット曲「ダイナマイト」のリズムにのせた初心者向けダンス講座を開催しました。(32人)

今回は、小学生から大人まで幅広い世代のかたにご参加いただき、1時間30分で、ダイナマイトのサビの部分だけでも踊れることを目標に、いざスタート!!最初は、思うよ



▲ポーズも決まっています!!

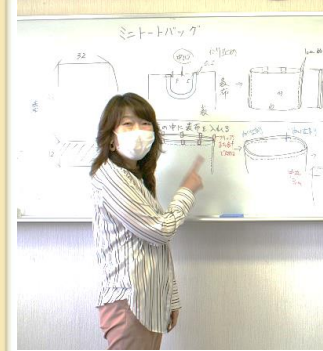
うに体が動かず、曲が途切れる度に、笑いが起きていましたが、朱里先生と一緒に何度も何度も繰り返し踊っていくうちに、リズムに合わせて体が動くようになってくると皆さん真剣そのもので、最後には目標の部分まで踊りきることが出来ました。

「皆さんがこんなに踊れるようになるとは思っていませんでした。」と講師もびっくりするくらい、子どもから大人までしっかり踊れて楽しめた講座となりました。



▲子どもたちも沢山参加してくれました。

## ソーイングサークル開催



▼完成したミニトートバッグ



6月14日(月)午前10時から12時まで、5名のかたが参加され、講師に中塩由緒さんをお迎えし、トートバッグ作りをしました。

久しぶりにミシンを出した人もいましたが、中塩講師のわかりやすいご指導で、お洒落なバッグが完成しました(^\_^)

生地も自分で選び、接着芯を貼り、裏地や持ち手を縫い、ステッチをかけ完成しました!

裏地も素敵でリバーシブルにも使えそう。

7月にもう一度開催することになり、ラミネート生地のポーチとワイヤー入りポーチを作ります。どちらも綺麗にファスナーをつける練習です。トートバッグも、もう一度作ります。ご興味ある方は美旗市民センターまでお問い合わせください。(TEL65-3007)

次回は7月12日(月)10時~12時 材料費1,000円

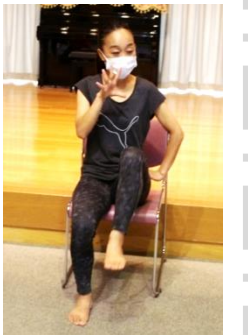
## 筋トレサークル開催



6月30日(水)9:30~10:00まで多目的ホールにて、第1回の筋トレサークルが開催されました。15名のかたが参加され、30分たっぷり汗をかきました。

インストラクターの日南講師から、どの筋肉に効くか、一つずつ丁寧に指導していただきながら、椅子を利用して筋肉に負荷をかけました。歩くだけでは付かない太ももの筋肉を鍛えたり、お尻を締めたり、30分でちょうど心地よいトレーニングでした。

7月から毎週水曜日の9:20~9:50に継続してやっていきます。ご興味のある方は是非一度、体験してみてください!!



### 美旗市民センター主催事業 7~8月

7月12日10:00(月)	主催 ソーイングサークル
19日 8:00(月)	高齢者学級 奉仕作業
27日 9:30(火)	主催 俳句サークル
8月24日10:00(火)	まなび体験セミナー第3回①認知症サポーター養成講座
31日 9:30(火)	まなび体験セミナー第3回②映画「ペコロスの母に会いに行く」