令和５年３月４日発行

はたっこ通信 あい 3月号

発行者／地縁法人　美旗まちづくり協議会　総務部
住所／〒518-0616　名張市美旗町南西原 229-3
TEL／FAX0595-65-3007（美旗市民センター内）
E-mail　mihata@emachi-nabari.jp
HP　https://www.emachi-nabari.jp/mihata/

Instagram　line　Facebook

3月・4月の予定

予定は変更になる場合があります。

日 時	内 容	担 当
3月 ４日（土）19:00~20:00	区長会	区長会
４日（土）20:00~21:00	理事会	理事会
５日（日）①11:00②13:00	オンライン ビンゴ大会	児童育成部
９日（木） 9:00~10:00 10:00~12:00	美旗ふれあい・いきいきサロン 映画鑑賞会「異動辞令は音楽隊」	福祉部
15 日（水）10:00~11:30	みはたっこ（子育てサロン）	福祉部
17 日（金） 9:30~12:00	美旗歴史クラブ「小波田散策」	地域文化振興部
22 日（水） 9:00~12:00	みはたすくすく（託児支援）	福祉部
27 日（月）10:00~12:00	美旗ふれあい・いきいきサロン 書道	福祉部
27 日（月）10:00~11:40	Kids 映画鑑賞会「トイストーリー4」	児童育成部
４月 １日（土）19:00~20:00	区長会	区長会
１日（土）20:00~21:00	理事会	理事会
２日（日） 9:00~12:00	桜ウォーク	地域文化振興部
５日（水） 9:00~12:00	みはたすくすく（託児支援）	福祉部
13日（木）①9:30②11:00	みはた元気隊 インボディ測定・フレイルチェック・体力測定	健康部
19日（水）10:00~11:30	みはたっこ（子育てサロン）	福祉部
24日（月）10:00~12:00	美旗ふれあい・いきいきサロン 書道	福祉部
26日（水） 9:00~12:00	みはたすくすく（託児支援）	福祉部
27日（木） 9:00~10:00 10:00~12:00	美旗ふれあい・いきいきサロン 映画鑑賞会「百花」	福祉部

裏面に「美旗市民センターだより３月号」が掲載されています

【地域文化振興部】**「美旗歴史クラブ」 ～小波田散策～**　＊美旗の方限定です

<日　時>3月17日（金）9:30~12:00（9:30美旗市民センター集合）
<行　程>東之狭間池（とのはざまいけ）=赤井塚古墳=竹原城跡　名張ケンコー！マイレージ

「桜ウォーク」 4月2日（日） 9:00~12:00

<集合>JA 伊賀ふるさと名張東支店（新田）　小雨決行
<会費>無料　お花見団子付き（お茶は各自ご持参ください）
<申込>美旗市民センター　TEL/FAX　65-3007 まで
<締切>3/24（金）美旗在住の方、どなたでもご参加いただけます！
<行程表>　JA集合=馬塚古墳=貴人塚古墳=常夜燈と桜並木=新田初瀬街道=JA解散
＊桜並木は舗装されていませんので、ベビーカーでのご参加はご遠慮ください。

【児童育成部】**Kids 映画鑑賞会**　3月27日（月）10:00~11:40（開場9:30）

美旗市民センター　多目的ホール　<定員>50名程度　要申込
<対象>美旗在住の幼稚園児（保護者同伴）・小中学生
<申込>美旗市民センター　TEL/65−3007
またはラインのトークからお申込みください。
（トーク画面に名前・住所・電話番号・年齢を入力してください）

【健康部】 みはた元気隊 **「インボディ測定・体力測定・フレイルチェック」**

4/13（木）①9:30~10:30　②11:00~12:00

美旗市民センター　多目的ホール　要申込　定員：各回24名

元気隊では、毎年4月にインボディ測定と体力測定を行っていますが、今回は＊フレイルチェックも行います。毎年計測を行っている方も、初めての方もご参加お待ちしています。
混雑を避けるため、2部制で行います。お申込み時に、ご希望の回をお伝えください。
＊フレイル・・・高齢により、心や体が衰えた状態

<申込>令和4年度　みはた元気隊の方➔3/14（火） 9時より受付開始
みはた元気隊以外の方➔3/20（月） 9時より受付開始
<受付方法>　TEL・ライン、または来館してお申込みください。（平日9時~17時）

「おなかの健康教室」

２月３日（金）10時より三重ヤクルト販売より井上さんにお越し頂き、腸内細菌や腸の働きについてお話して頂きました。（32名参加）
腸は第2の脳と言われており、おなかが元気でいるためには、食生活、運動、トイレ習慣、ストレス解消が大切です。健やかな腸が長寿に繋がるとも言われているそうです（健腸長寿）。今年度最後のみはた元気隊の活動でした。来年度も是非ご参加くださいね。