



# 箕曲市民センターだより

発行：箕曲市民センター（〒518-0441 名張市夏見215番地）

TEL/FAX：63-0453

Email:minowa-ko@emachi-nabari.jp

健康についてみんなで話そう！

「ワールドカフェ」開催

6月22日（土）13時半～

箕曲市民センター多目的ホール

箕曲地域づくり委員会では『住みやすさ優秀』のまちづくりを目指しています。そのためには、赤ちゃんから高齢者まで誰もが心身ともに健康であることが大切です。

箕曲地域の皆さんが元気であり続けるためにはどの様なことに気を付けなければならないのか、子ども達が健やかに成長するにはどんなことが必要かなど、地域の皆さんと一緒に楽しくお話をしたいと思います。お気軽にご参加下さい。

**ワールドカフェ**  
くおしゃべりしましょ

## 七夕かざり講座

～七夕をつまみ細工で華やかに演出～

今回のつまみ細工教室は「七夕かざり」の壁掛けを予定しています。

稲本先生のオリジナルのデザインで華やかに季節感を演出しましょう。

◇日◇ 6月25日(火)  
7月1日(月)  
7月3日(水)

◇時間◇ 13:30～15:30

◇募集人数◇ 各6名(合計18名)

◇持ち物◇ 裁ちばさみ、糸切ばさみ

◇講師◇ 稲本 麻里 先生(つまみ細工普及協会)

◇参加費◇ 1,000円(材料費の一部は市民センターが負担しています)

◇会場◇ 箕曲市民センター2階会議室

◇申し込み◇ 箕曲市民センター(Tel/Fax63-0453)

Email:minowa-ko@emachi-nabari.jp

◇申込締切◇ 6月21日(金)



### 各区へ出前健康教室

今年度も各地区へ出向いての出前健康教室を予定しています。

昨年実施しました「ロコモ健診」と「インボデイ」

を行います。昨年受けられた方は比較をしていただき、また今年初めての方は自分の身体を知るいい機会です。積極的に参加して頂きたいと思えます。

今年の結果説明を丁寧に行うために、出前

健康教室を二回行う予定です。その結果を今後の生活に活かせるようにしたいと考えています。みんなが受けて、みんなが健康寿命を延ばしましょう。

日程が決まり次第、お知らせいたします。

昨年度の受診様子



「ロコモ健診」と「インボデイ測定」で自分の身体を知る

## 「新舞踊」無料体験教室

◇日時◇7月14日、28日(日)

午後1時～3時

◇会場◇箕曲市民センター多目的ホール

◇講師◇壽扇流壽扇会

今井壽蜂(じゅほう)先生

◇持ち物◇ゆかた、足袋、お茶など

◇申込み◇今井壽蜂先生(080-2623-9226)



左の写真は昨年度の箕曲文化祭で今井先生が披露された「黒田節」の様子です。どなたでもお気軽にお申し込みください。

## 7月のももちゃん広場～

『管理栄養士さんによる食育の話』

地域の子育てサロン「ももちゃん広場」はボランティアの皆さんの協力を頂きながら、昨年度より月2回の開催となりました。参加のお母さんから食に関する悩み事を聞くことが多く、今回この様な会を設けました。ひざを突き合わせてのざっくばらんなお話です。お気軽にご参加ください。

◇日時◇7月23日 10時～11時半

※お話は1時間程度

◇場所◇市民センター2階会議室

◇講師◇健康子育て支援室

管理栄養士 岡野さん

◇無料◇申込み不要◇

## サークル紹介(7月)

サークル名	実施日	時間	備考
Smjuk yoga(スミューク ヨガ)	毎週火曜日※第1・3は親子でヨガ	午前10時～	※会員募集中
健康体操ぴいちぴち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	
フリーピンポン	第2・4月曜日	午前10時～	
夏見水墨画教室	第2(水)午前10時～・第4(水)午後1時～		開催場所：夏見公民館
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時～	開催場所：箕曲中村公民館
やさしいヨーガ(夜)	毎週水曜日	午後7時半～	※会員募集中
やさしいヨーガ(昼)	毎週木曜日	午後1時半～	※会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
生け花教室	第2・4火曜日	午後1時半～	※会員募集中
大正琴白百合会	第1・3水曜日	午前9時半～	
健康表現体操四季の会	第2・4水曜日	午前9時半～	
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見ワワ-アソビ	第2木曜日 ※会員募集中	午後1時～	開催場所：夏見公民館
ぶどう作り体験教室	ぶどうの生育に合わせての活動を実施		
花見つけ自然教室	夏の花の観察		
はだしエクササイズ	毎週月曜日	午前10時半～	※会員募集中
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	
箕曲コーラスラ・ペスカ	毎週木曜日	午後8時半～	※会員募集中
ももちゃん広場	7/23 「管理栄養士のお話」	午前10時～	※地域の子育てサロン