

# 箕曲市民センターだより

編集  
市民センター  
63-0453

ノルディックウォーキング！  
すずらん台はつらつ元気隊と一緒に

すずらん台はつらつ元気隊からお誘いをいただき、去る十一月二十一日（木）にすずらん台市民センターから滝之原の赤岩尾神社を目指し、約六・七キロの道のりに挑戦しました。

当日は好天に恵まれ、気持ちよく出発しました。人家を離れると、アップダウンがきつくと山の中の道を進むと汗ばむようになり、休憩箇所では上着を脱ぐ方もおられました。

赤岩尾神社の壺の鳥居からは最後の急な登りが…。視界が開け、見下ろした比奈知ダム



は絶景で、紅葉した山々に囲まれ、心身ともに癒されました。武の鳥居からの参道奥には断面が六角形の柱状節理がそびえ、洞穴の「風穴」が神秘的でした。名所を散策しながらの健康づくり、次回の企画にご参加ください。



## ◇民生・児童委員が代わりました◇

- 【夏見】前田 康子さん
- 【夏見】森本 敦夫さん
- 【夏見・中知山】福田 徳生さん
- 【赤坂】西岡 末徳さん
- 【瀬古口】生田 茂夫さん
- 【瀬古口】柴田 和さん
- 【箕曲中村】岩見 ゆりさん
- 【主任児童委員】寺岡 悦子さん

## サークル紹介（1月）

サークル名	実施日	時間	備考
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～	
夏見水墨画教室	第2(水)10時～・第4(水)13時～	※会員募集中	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：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-ルツ ヌト	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	どんどとぜんざい会		
花見つけ自然教室	名張市内に自生する植物の調査と観察をする		
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～	※会員募集中
スミュークヨガ	毎週火曜日	※第1・3は親子で	午前10時～ ※会員募集中
ももちゃん広場	14日・28日（火）	午前10時～	地域の子育てサロン
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	午前10時～	フリーピンポン