

箕曲市民センターだより

【発行】
箕曲市民センター
63-0453

with コロナ！停滞していた活動が動き出しました！

「コロナに負けない身体づくり」 「インボデイ・骨密度測定」

春先からの新型コロナウイルスの影響で、私たちの日々の生活は一変しました。例年は各地区の集会所等での「出前健康教室」を開催し、ロコモ健診や音楽療法、健康体操などを実施していました。

今年度は三密を避けるため、各地区の集会所等での開催は困難だと判断し、当市民センターでの開催となりました。

十月二十七日（火）の午前中の二時間を設定し、インボデイと骨密度の測定を実施しました。

測定はインボデイも骨密度も靴下を脱いで、機械に立つだけ、座るだけの簡単なものです。保健師さんからのアドバイスも受けられます。来る十一月十三日（金）の午後一時半から三時半まで実施します。この機会にぜひどうぞ。

ノルディック・ウォーキング

コロナ禍での生活不活発による健康への影響が危惧されている中、十月三十日（金）に健康福祉部が青蓮寺方面へのノル



ディックウォーキングを開催しました。好天候に恵まれ、体温チェックをして、マスク着用でのウォーキングとなりました。

「今年はないかと思っただけど、参加できて良かったわぁ」「みんなと歩くと、元気になるう」など、ノルディックを楽しむにしてくれてくれた様子がかがえ、うれしく思いました。感染症対策による活動制限・運動不足は長期化するとウイルス感染症からの不安やストレスの蓄積、体力の低下や体調不良、体

重増加による生活習慣病の発生・悪化など健康二次被害が起こってきます。地域づくり委員会と市民センターは感染防止に取り組みながら、でき得る活動は再開していきたいと考えています。今後ともご協力をよろしくお願いします。

各地区サロン

各地区で行われているサロンも再開されてきました。十月二十八日には瀬古口公民館において



て「はなサロン」が、箕曲市民センターでは「シネマサロン」が開催されました。はなサロンでは「ルームスプレーづくり」と「頭の体操」を行い、癒された楽しい時間となりました。夏見シネマサロンでは三密を避けるため、市民センターの多目的ホールを利用し、マスクを直用しての開催となりました。



映画はコメディの定番「釣りバカ日誌」でほっこりと楽しく過ごしてくれました。

箕曲文化祭 in 箕曲市民センター

12/5(土) 9:00~17:00
12/6(日) 9:00~16:00

～地域づくり委員会活動及び、サークル活動の報告・展示～

今回は会場を箕曲市民センターに移し、新型コロナウイルス対策（三密をさける）をとり実施します。サークル、小学生、地域の方の力作をぜひご鑑賞ください。

【出品予定】赤坂なごみ、瀬古口悠遊クラブ、夏見福楽会、箕曲中村邑雅会、とんぼ池、みのわたんけんものがたり（小学生木工体験）
生け花教室、夏見フラワーアレンジメント、リメイク教室等



※会場はコロナ対策のため換気を行いますので、暖かい服装でお越しください。
新型コロナウイルス感染拡大状況により、予定が変わる場合があります。



サークル紹介（12月）

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操びいちびち	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～	
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
やさしいヨガ（夜）	毎週水曜日	午後7時半～	※会員募集中
やさしいヨガ（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金曜日	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-アソシエイト	第2木曜日 ※会員募集中	午後1時～	開催場所：夏見公民館
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
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		
ギター&ウクレレ	第1・3土曜日	午後7時半～	
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	※会員募集中
リメイク教室	第1月曜日	午前10時～	
ももちゃん広場	8日・22日（クリスマス会）	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