

箕曲市民センターだより

【発行】
箕曲市民センター
63-0435

まちじゅう元気！リーダー対象「オンライン型体操講座」開催



私たちは新型コロナウイルス感染症の拡大により、新たな生活様式を余儀なくされています。外出自粛の影響で日々の活動量が減少し、生活の乱れや食事バランスの悪化による基礎疾患の重症化や感染への不安や先の見えない慣れない生活様式による精神的ストレスの増加、また認知機能の低下など健康二次被害が懸念されています。



そこで、市の健康・子育て支援室では、まちじゅう元気リーダーを対象としたオンライン型体操講座を開催し、市内十五の市民センターとチームでつなぎ、コロナ禍における栄養指導や自宅でできるストレッチや筋力トレーニングをしました。

当センターでは感染予防対策を施し保健委員やサロンのリーダー十一名が参加し、画面を通してストレッチや筋トレを行いました。

市役所と十五地域をオンラインでつなぐ

参加された方は、「オンラインでゆっくりとできて良かった。」「アカンばかりでは元気がなくなると喜ばれて

きました。箕曲地域ではこれまで各区への出前健康教室や健康のつどいなど開催してきましたが、このようなオンラインでの開催も考えてはどうか、との意見も出ています。前向きに取り組ま

みたいと思います。



筋活トレーニング～身体の変化を実感しよう！

筋肉は非常に正直で、使わなければあっという間に減っていきます。そのため筋肉を減らさないように、また減ってしまった筋肉を元に戻すように筋肉を活動させる“筋活”が注目されています。コロナ禍で活動量が低下し、弛んだ筋肉を過ごしやすい春からトレーニングしてみましょう！

4月にインボディ測定で自身の身体をチェックし、5月から10月まで筋トレにトライして身体がどのように変化するか試してみましょう！4月のインボディ測定は申込みが不要です。下記の日程のいずれかの日にご参加ください。

当日は新型コロナウイルス感染予防対策にご協力ください。

【4月】21日(水)、23日(金)13:30~14:30

◆インボディ測定 ※参加費無料・申込不要・マスク着用

【5月~10月】第4月曜日 13:30~14:30◆筋トレ

※詳細は来月号でお知らせします。

【11月】日程未定 ◆インボディ測定

※6ヵ月のトレーニングで身体が変わるか、乞うご期待！

《問合せ》箕曲市民センター TEL63-0453

令和3年度 ギター&ウクレレ教室

コロナ禍ではありましたが、感染対策を施しながら9月から始まりましたギター&ウクレレ教室を、参加者の方々の要望により令和3年度も4月から引き続き開催することになりました。

お家での練習は大変ですが、みんなで音楽を楽しみましょう！

日程：第2土曜日 19時半～21時まで

会場：箕曲市民センター 多目的ホール

保険料：800円（初回のみ）

※感染対策をまもり、
マスク着用をお願いします。



リメイク教室が三月二
持参して始まったリ
九月からミシンを

最後の作品は、お
しゃれなかわいい生
地を使って、ポケッ
トやファスナーがた
くさん付いた手間の
かかるバッグに挑戦
しました。

参加された皆さん
は達成感に大喜びで、
新年度も引き続き教
室を開催する
ことになりました。

しました。

かかかるバッグに挑戦

トやファスナーがた

しゃれなかわいい生

最後の作品は、お

持参して始まったリ

九月からミシンを

リメイク教室が三月二

リメイク教室が完成



室を開催する
ことになりました。

サークル紹介（5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～	
箕曲水墨画教室	第4水曜日	午後1時～	
リメイク教室	第1月曜日	午後1時半～	
ギター&ウクレレ教室	第2土曜日	午後7時半～	
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
箕曲コーラスラ・パスカ	毎週木曜日	午後8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～	
夏見万ワールツメト	第2木曜日 ※会員募集中	午後1時～	開催場所：夏見公民館
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
やさしい太極拳	第2・4水曜日	午前10時半～	※会員募集中
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	午前10時～	フリーピンポン
ももちゃん広場	11日・25日（火）	午前10時～	地域の子育てサロン
やまなみ号(移動図書館)	14日(金)・28日(金)	10:25～10:40	箕曲小学校運動場