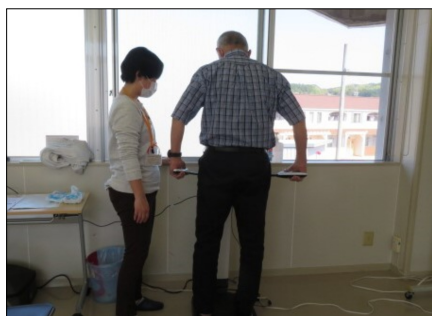


箕曲市民センターだより

【発行】
箕曲市民センター
63-0435

自身の身体を知りたい機会！インボディ測定実施

コロナ禍のステイホームで鈍った身体を総チェック！



昨年の秋に実施し、好評をいただきましたインボディ測定を半年後の四月二十一日と二十三日に実施しました。

インボディとは、体の筋肉量・脂肪量はもちろんのこと、四大構成成分や内臓脂肪、基礎代謝量、各部のバランスなどがわかります。健康維持のためには、まずは自身の身体を知ることが大切です。

参加された方は、「冬場はどうしても



家にこもりがちになるから」と運動不足を気にされていました。

昨年から新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出を控えるなど、今までの生活が一変する状況となり、不安を抱えながらも過ごされている方も多いと思います。外出の機会が減ると、運動不足による筋力の低下や体重の増加、ストレスなどが心配になってきます。

そこで、今月より



月に一度「筋活トレーニング」と題して陶山美佐先生にお家でできる筋トレを教えていただき、宿題のようにお家でトレーニングをおこなって、六ヶ月間で自身の筋肉がどの様に変わっていくのかを体感して頂く予定です。

すでに、十名の方に申し込みを頂いています。その様子をこの紙面でお伝えできればと思います。ご参加される皆さんどうぞよろしくお願ひします。一回目は五月二十四日です。

編み物教室参加者募集

- ◇日時 毎月第4月曜日 13:30~15:30
※6/28から
- ◇会場 市民センター2階会議室
- ◇講師 澤 まり子先生(サワ毛糸店)
- ◇参加費 無料
- ◇持ち物 編み物用具(毛糸、編み針等)
- ◇定員 6名(多数の場合は抽選)
- ◇申込〆切 5月31日(月)
- ◇申込み・問合せ先
箕曲市民センター TEL/FAX:63-0453
Email:minowa-ko@emachi-nabari.jp

トールペイント体験教室参加者募集

- ◇日時 6月18日(金) 13:30~15:30
- ◇会場 市民センター多目的ホール
- ◇講師 井上かおり先生
- ◇定員 6名(多数の場合は抽選)
- ◇参加費 500円(一部センターが負担)
- ◇持ち物 汚れてもいいエプロン
絵の具を拭くタオル、お茶など
- ◇申込〆切 5月31日(月)
- ◇申込み・問合せ先
箕曲市民センター TEL/FAX:63-0453
Email:minowa-ko@emachi-nabari.jp

時二十五分から十時四十分までの二十五分間ですが、やまなみ号が来るのを心待ちにしていた子ども達は喜んで駆け寄り、早速バスのたくさんの中からお気に入りの本を探して



今年度より市立図書館の移動図書館「やまなみ号」が月に二回、箕曲小学校に来てくれています。四月は十六日と三十日でした。午前十

移動図書館「やまなみ号」がやってきた！
箕曲小学校運動場（月2回）



いました。児童はもちろんのこと、地域の皆さんも利用できます。コロナ禍で外出自粛のこの機会に、読書を楽しむのはいかがですか。



「どの本を借りようかなあ!」「あの本あるかなあ!」

5月は14日(金)・28日(金) 10:25~10:40

サークル・イベント紹介（6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・3月曜日	午後1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・ペスカ	毎週木曜日	午後8時半～	※会員募集中
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～	
夏見ワールザ・メント	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	8日(火)・22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)	11日(金)・25日(金)	10:25~10:40	箕曲小学校運動場
トールペイント体験教室	6月18日(金)	13:30~15:30	
編み物教室	6月21日(月)	13:30~15:30	
筋活トレーニング	6月14日(月)	13:30~14:30	