

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！感染対策を施し健康づくりを活発に！



十月に入っても汗ばむような陽気の中、六日（水）に元錦生小学校グラウンドを出発し赤白方面ウォーキングを開始。
極楽寺では中川ご住職よりお寺の歴史や松明講のお話があり、本堂の中も興味深く拝見しました。
次に目指すは丈六の八幡神社。樹齢六百年のご神体の櫓に感嘆しました。その後、河童伝説のある瀧川水神碑を通り、

コロナに負けない身体づくり
～ノルディックウォーキング～

足の病に御利益があるという勝運生地蔵尊にお参りをし、潜水橋の猪尻橋を渡り対岸の元錦生小学校グラウンドで無事ゴールとなりました。
感染症対策による活動制限や運動不足は長期化するとストレスの蓄積、体力の低下や体調不良など健康二次被害が起これてきます。感染防止対策をとりながら、取り組める事業はどんなやっていきたいと考えています。



春の実施から半年が経った十月二十九日に今年度二回目のインボディ・骨密度測定を開催しました。
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分かります。健康維持のため定期的に測定し、自身の身体の変化を知り体調管理に努めることが大切です。健康な身体は自身の宝物です。
来年度も実施する予定をしていますので、定期的にご参加ください。

インボディ・
骨密度測定

みのわ出張まちの保健室

【中知山集議所】 11月18日（木）13半～14半

【瀬古口公民館】 11月22日（月）13半～14半

【赤坂集会所】 11月26日（金）13半～14半

【中村公民館】 12月8日（水）13半～14半

【夏見公民館】 12月9日（木）13半～14半

【問合せ】 箕曲まちの保健室 TEL63-1073

新型コロナウイルスの感染防止対策をとりながら、箕曲まちの保健室が各地区公民館・集会所等へ伺います。箕曲地域
担当保健師も一緒に簡単な体操や健康相談など、お気軽にご参加下さい。詳細は回覧やちらしをご覧ください。

『みのわ出張まちの保健室』
各地区へおじゃまします！

箕曲小三年生がセンター訪問 「市民センターってどんなところ？」

十月二十八日（木）

に箕曲小学校三年生が市民センターを訪問してくれました。

三年生からは事前にいくつかの質問があり、生田センター



長を中心に「まちの保健室」の職員を含む四人で、質問に返答しながら、市民センターの役割や運営、まちの保健室のこと等を説明しました。



子ども達も楽しかったようですが、サークルの方々も子ども達からパワーをもらったと喜んでおられました。

クルの皆さんと一緒に体験レッスンを受けた。



箕曲文化祭 12/4(土) 9:00~16:00 12/5(日) 9:00~15:00

作品展示・子どもアトラクション 会場:箕曲小学校体育館(駐車場:運動場)

(箕曲小学校・箕曲保育園・よさみ幼稚園・市民センター各サークル・各地域)

サークル紹介（12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4水曜日	午後1時～	※会員募集中
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
パドマ会（夜）	毎週水曜日	午後7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
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-ルザンメト	第2木曜日 ※会員募集中	午後1時～	開催場所：夏見公民館
ギター&ウクレレ教室	第2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
やさしい太極拳	第2・4水曜日	午前10時半～	
ももちゃん広場	7日・21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
筋活トレーニング	20日(月)	午後1時半～	
特定健診説明会	1日(金)	※詳細は対象者に郵送案内します	
やまなみ号(移動図書館)	10日(金)	10:25~10:40	箕曲小学校運動場