

# 箕曲市民センターだより

【発行】  
箕曲市民センター  
63-0453

## “オンライン健康のつどい”

市民センターと五地区をオンラインでつなぐ

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、生活の乱れや食事パ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。

センターの陶山先生



昨年度の市の催しで、市内十五地域の市民センターがZoomでつながり、オンライン型の健康講座を開催しました。今回は箕曲地域内の公民館・集会所と市民センターをオンラインでつなぎ、二年ぶりの「健康のつどい」を開催しました。

講師には、当センターではお馴染みの陶山美佐先生をお迎えし、多目的ホールから脳トレを交えたロコモ体操などをZoomで配信しました。



夏見公民館の様子

ネット環境や機材の設営や操作など課題は色々とありますが、参加された方は、「市民センターまで足を運ばなくても、近くの公民館でもしてもらえて楽しかった。」  
「先生が明るく元気で楽しかった。」と喜ばれていました。また、「参加している他地区の方と会話しなかった。」など次につながるご意見、感想をいただきました。

瀬古口公民館の様子



### 研修会もオンラインで～約100名参加

名張市のまちじゅう元氣！プロジェクト研修会に箕曲市民センターもオンラインで参加しました。

神奈川県のご自宅から講師の岩崎由純先生が「やる気を引き出すコミュニケーションスキル」と題して講演いただき、参加者は各市民センター

や自宅で聴くことができました。オンラインのおかげで、色々な可能性が広がります。今後活用していきたいと思えます。



### ハッピートーク講演会

市民センターや自宅で参加



純米大吟醸天日干し「みのわ」

四月二十一日(木)発売



澤佐酒造HP

## 令和4年度 主催講座

◇ギター&ウクレレ教室  
第2土曜日 19:30~21:00

◇編み物教室  
第4月曜日 13:30~15:30

◇ハンドメイド教室  
第1月曜日 13:30~15:30

◇スマホ教室 (予定)  
6月~8月 月2回

※詳細は次号センターだよりに掲載

◇つまみ細工教室  
5月下旬予定

※詳細は次号センターだよりに掲載

《問合せ》箕曲市民センター  
TEL/FAX 63-0453

## 令和4年度インボディ・骨密度測定

春です！冬の間鈍った身体をチェックしよう！  
健康維持のためには、自分の身体を知ることが一番です。この機会に測ってみてください。

【第1回】4月20日(水) 13:30~14:30

◇会場◇市民センター多目的ホール

◇参加費無料◇申込不要◇

※会場のコロナウイルス感染予防対策にご協力ください。

※各自マスク着用をお願いします。

※測定は素足で行います。

※妊婦の方、ペースメーカーご使用の方はご遠慮ください。

【第2回】10月19日(水) 予定

《問合せ》箕曲市民センター TEL/FAX 63-0453

## サークル・主催講座・イベント等紹介(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~	
ハンドメイド教室	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	毎週水曜日	午後7時半~	※会員募集中
編み物教室	第4月曜日	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~	※会員募集中
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-ルツヅミト	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	10日・24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)	13日(金)	10:25~10:40	箕曲小学校運動場