



箕曲市民センターだより

発行：箕曲市民センター（〒518-0441 名張市夏見215番地）

TEL/FAX：0595-63-0453

Email: minowa-ko@emachi-nabari.jp



スクエアステップ教室開催

地域の方々の健康増進を目的とした主催講座「スクエアステップ教室」が九月二日（金）より始まっています。

スクエアステップは専用のマットを使



用して、あらゆる年齢層の体力づくりにも最適な足踏み運動です。

また、箕曲まちの保健室の職員清水さんも一緒に参加して、準備体操やためになる健康のお話も休憩を兼ねて取り入れて



られています。

主催講座としては十一月までを予定しています。第一・三金曜日の午後二時～三時半まで、どなたでもご参加いただけます。体験・見学でもOKです。



スマホ教室 十一月迄延長

七月～八月にかけて開催しました「スマホ教室」が好評をいただき、引き続き柴先生に十一月まで三か月間延長して教えていただくことになりました。

基本操作やラインの使い方、検索の仕方やインターネットの「良い事」と「気を付けること」などを教えていただく中で、生徒の皆さんが困ったことや分からなかったことを質問し、毎回熱心な教室となっております。



つまみ細工教室(羽子板)～参加者募集

◇日時◇ 11月1日・8日・15日（火）

13時半～15時半

◇募集人数◇ 各8名（合計24名）

◇持ち物◇ よく切れる小さめのハサミ

持ち帰り用の箱

◇講師◇ 稲本麻理 先生

（一般社団法人つまみ細工アート幾何学協会）

◇参加費◇ 2000円

◇会場◇ 箕曲市民センター 2階会議室

◇申し込み◇ 箕曲市民センター

tel/fax: 63-0453

Email: minowa-ko@emachi-nabari.jp

◇申込期間◇ 10/20（木）～25（火）

箕曲まちの保健室だより～「寒暖差疲労」ってご存知ですか？

気温の寒暖差が大きいことにより、自律神経の働きが乱れ、身体が疲れることを「寒暖差疲労」といいます。寒暖差が大きいと自律神経が過剰に働き、大きなエネルギーを消費して疲労が蓄積し、肩こりや頭痛、めまい、倦怠感、便秘、下痢、不眠等の様々な心身の不調をもたらします。慢性化するとわずかな気温差でも不調を感じやすくなります。

「寒暖差疲労」5つの対策

- ①**バランスの良い食事** エネルギー源になるタンパク質や疲労回復効果のあるビタミンB群を積極的にとる。腸内環境を整えるため、発酵食品を1日1回摂るように心がけましょう。
- ②**規則正しい生活** 良質な睡眠をとり、朝に太陽の光を浴びましょう。
- ③**体を軽く動かす** 軽い筋肉トレーニングや全身ストレッチなど、ウォーキングなら20分程度、激しい運動は必要ありません。
- ④**お風呂にゆっくり浸かる** 38～40度のお湯に首までしっかりと浸かり、体の芯まで温める。
- ⑤**ゆっくりと深い呼吸を行う** 「3秒吸って、3秒止める、6秒吐いて、3秒止める。×4セット」胸式呼吸でも、腹式呼吸でもできる方法です。



箕曲まちの保健室（電話 63-1073）

サークル紹介（11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～	
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
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～	
夏見万ワールザンメト	第2木曜日 ※会員募集中	午後1時～	開催場所：夏見公民館
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
健康太極拳	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9時半～	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・25日（金）	10:20～10:40	箕曲小学校
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	13:30～16:30	
スクエアステップ教室	第1・3金曜日	14:00～15:30	※9月～11月の予定
スマホ教室	第2・5水曜日	10:00～11:00	※好評につき11月まで延長