

箕曲市民センターだより

【発行】
箕曲市民センター
63-0453

大人も子どもも体力づくり！免疫力アップ！！

卓球・K・POPダンス 爽やかな秋に体験教室

気候の良い十月に卓球とK・POPダンスの体験教室を開催したところたくさんのお申し込みを頂き、楽しく活動しています。

十一月までの限ら



れた回数ですが、箕曲市民センターの卓球サークルの方々に教えていただき、それぞれ子ども達のレベルに合わせた指導で、楽しい世代間交流の時間となっています。



子ども達に大人気のK・POPダンスは陶山楓先生にご指導いただき、BTSの曲を練習中です。休み時間も先生にべったりで、軽快な曲に合わせて楽しくレッスンしています。



ノルディックウォーキング 比奈知ダム施設見学

爽やかな秋晴れの十月十二日に比奈知ダムの施設見学を兼ねたノルディックウォーキングを開催しました。

比奈知ダムは日本



にたった四つしかない天端側水路のあるダムです。職員さんからエレベーターで上がり、普段入ることのできない場所を見学することができ貴重な体験となりました。



施設見学後は上比奈知の市杵島姫神社を経由して比奈知ダムに戻る約5キロのコースを全員が完歩しました。秋の訪れを所々で感じながら、心地よい汗をかきました。



インボデイ・骨密度測定

春の実施から半年が経った十月十九日に今年度二回目のインボデイ・骨密度測定を開催しました。

インボデイとは、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。



『やきいもパーティー』
 ↳箕曲小学校1・2年生

十月二十七日に箕曲小学校一〜二年生が生活科の授業で栽培・収穫したサツマイモを校庭で焼き芋にし、全校生が頼張りました。

箕曲小学校では地



域の方が学校支援ボランティアとして、日頃から児童の学校生活を支援してくれています。

「やきいもパーティー」では、もみ殻の準備から火の見守り、サツマイモの下処理までボランティアさん



にお手伝いいただき、見事なホクホクの焼き芋が出来上がりました。

校庭で全校児童が一緒に食した焼き芋の味は良い思い出となることでしょう。



箕曲文化祭 12/3(土)～12/4(日)
 会場:箕曲小学校体育館(駐車場:運動場)

サークル紹介(12月)

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操びいちびち	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～	※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
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
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見ワワ-アルゾ M/T	第2木曜日 ※会員募集中	午後1時～	開催場所:夏見公民館
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
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
健康太極拳	第2・4水曜日	午前10時半～	
ももちゃん広場	13日・27日	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9時半～	フリーピンポン
特定健診説明会	20日(火)	※詳細は対象者に郵送案内します	
やまなみ号(移動図書館)	9日(金)	10:20～10:40	箕曲小学校運動場
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	