



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

新メンバー募集

昨年九月から始まりました主催講座「スクエアステップ教室」が半年間の活動を経て、新年度四月より登録サークルに立ち上がります。

スクエアステップは専用のマットを使用し、あらゆる年齢層の体力づくりに最適な足踏み運動です。体力づくりのみならず、友だちづくりもできます。春から楽しく身体を動かしてみるのはいかがですか。見学や体験も受け付けています。身体を動かしやすい服装で、上靴と水分補給用のお茶などをご持参ください。笑い声が絶えず楽しく活動して

スクエアステップ教室（仮称）
第1・3金曜日 14:00～15:30
箕曲市民センター 2階会議室



ます。楽しく活動して

サークル紹介（4月）

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操いちびち	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 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
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	11日・25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
やまなみ号(移動図書館)	14日	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	※会員募集中