



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



インボディ・骨密度測定実施

四年目となりましたインボディ・骨密度測定を四月二十六日に実施しました。

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わかります。健康維持のためには、先ずは自身の身体を知ることが大切です。

初めて参加された方は、「靴下を脱ぐだけで簡単でいいわ」と喜んでおられる方や「背は低くなって



るけど、点数は前回より良かったわ」など、定期的に測っているからその感想も頂きました。

測定後は、保健師さんからアドバイスを頂き、身体の変化や日々の生活の中で注意することが自ずと見えてきました。

次回は十月十八日を予定しています。箕曲地域内の方ならどなたでも測っていただけますので、お気軽にお越しください。お待ちしております。

自衛消防訓練実施

市民センター

四月十八日に名張消防署職員さん立ち会いのもと、消防法に定められている消防計画に基づく訓練を実施しました。

当日は、指導調査室の職員より、日頃から注意しておくべきことや火災が発生した場合の通報訓練、また市民センターの避難経路の確認や消火器の設置位置の確認、避難梯子の点検を行なった後水消火器を使った初期消火訓練を実施しました。



今後はサークル活動時など一般の方がセンターにおられる時に通報訓練や避難誘導訓練を実施しようとして計画しています。



つまみ細工教室

～朝顔と風鈴～

○6月8日(木)・13日(火)

14日(水) 午後1時半～

○募集人数 各6名(合計18名)

○参加費 1,500円(一部センター負担)

○申込期間 5月26日～5月31日 ※申込多数の場合は抽選

○申込先 箕曲市民センター Tel/Fax63-0453

Email minowa-ko@emachi-nabari.jp



スマホ写真教室

ただ撮るだけではもったいない！チョットとしたコツやアングルを先生に教わろうと思います。お気軽にお申し込みください。

【日程】6月～11月 第3月曜日
(第3が祝日の場合は第2に変更)

10:00～11:00

【会場】箕曲市民センター 1階会議室

【講師】濱崎 久美先生

【参加費】無料

【持ち物】スマホ、筆記用具、お茶など

【募集人数】10名程度

【申込み】箕曲市民センター

TEL/FAX 63-0453

Email minowa-ko@emachi-nabari.jp

シニアスマホ教室

昨年度、好評でしたスマホ教室を今年も開講します。スマホの操作で分からないことや困っていることを先生に教えてもらいます。お気軽にお申し込みください。

【日程】6月～11月 第2・4金曜日
10:00～11:00

【会場】箕曲市民センター 1階会議室

【講師】柴 吟子先生

【参加費】無料

【持ち物】スマホ、筆記用具、お茶など

【募集人数】10名程度

【申込み】箕曲市民センター

TEL/FAX 63-0453

Email minowa-ko@emachi-nabari.jp

サークル・主催講座・イベント等紹介(6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～	
ギターサークル	第2土曜日	午後7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	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・ペスカ	毎週木曜日	午後8時半～	※会員募集中
スクエアステップはつらつ	第1・3金曜日	午後2時～	※会員募集中
夏見ワワ-ルツグミト	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	13日・27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)	16日・30日(金)	10:25～10:40	箕曲小学校運動場