



みのわ通信No. 123

発行:【箕曲地域づくり委員会】 〒518-0441 名張市夏見215 箕曲市民センター内
TEL/FAX: 0595-63-0453 E-mail: minowa-ko@emachi-nabari.jp



健康講座〜座ってできるかんたん体操と口腔ケア

一月から実施してきました「冬の健康講座(第三回)」が三月二十七日に開催されました。



講師には当市民センターで「健康体操ぴいちぴち」の講師を務めてくれていま

す陶山美佐先生をお迎えし、冬の運動不足解消にとテレビを観ながらでもできる「座ってできるかんたん体操」を教わりました。体操だけではなく

ボールも使い、脳にも適度な刺激を与え、楽しく鍛えることができました。

後半はオーラルフレイルについても、口の些細な衰えが全身の機能の低下につながるのとこと。口腔体操を教わり、美

味しく食べて元気に話す毎日を過ごせるように心がけましょう。

令和六年度の催しは、四月二十四日(水)午後一時半から恒例のインボディ

と握力の測定から始まります。健康維持はまず自身の身体を知ることから。左記のチラシをご参照の上、お気軽にご参加ください。お待ちしております。

まずは自分の身体を知ることから

インボディ & 握力測定会

4月24日(水) 13:30 ~ 14:30 参加無料 申込不要
箕曲市民センター

インボディとは、筋肉量や脂肪量、4大構成要素、内臓脂肪、基礎代謝量までわかる体成分分析装置。測定方法はとっても簡単。身体の状態を詳細に知る事ができます!

▶ 第2回は10/23(水)予定

※測定は素足で行います。貴金属は外してください。

※妊婦の方、ペースメーカーをご使用の方はご遠慮ください。

※今回は骨密度の測定はありません。

結果用紙もらえます♪

(問) 0595-63-0453
箕曲市民センター / 平日9時~17時



めざせ! 丈夫で若々しい身体!

寄ってだあーこ！地域の広場

「もも太郎」再開

〇過ぎしや
すい季節にな
りました。こ
の陽気に背中
を押されて、
家に籠らず、
外に目を向け
てみませんか。
箕曲市民セ
ンターにおい
て、数年前に
開催していた
地域のサロン
「もも太郎」
を再開します。
家に居るの
が退屈で…、
誰かとしゃべ
りたいわあ…、
チョットと相談
したい事があ
るねん…、特
に何もないん
やけど…どな
たでもお気軽
におでかけく
ださい。

五月十五日

(水) 10時～11時半の予定です。

第一回目は森永乳業株式会社様の「おなかの健康」についてのお話です。腸内環境を整え、免疫力

を高め、健やかな毎日が過ごせるような方法などを学びます。参加費は無料。申し込みもありません

ので、お気軽にお越しください。お茶を飲みながらのおしゃべりタイムも設けます。

みんなの地域の広場
御茶処
もも太郎

もも太郎はみんなのための地域のサロン。

楽しいイベントを、用意しています。ぜひお気軽にお越しください。

- 🍷 申込不要
- 🍷 参加無料

お飲み物をご用意しています

5月15日 (水)
10時～11時30分
箕曲市民センターにて

免疫力 UP!
「おなかの健康」
森永乳業さんよりお話



🍷 もも太郎は毎月第3水曜日 10時から 🍷

5/15	6/19	7/17	10/16
11/20	1/15	2/19	令和6年度全7回

(問) 0595-63-0453
箕曲市民センター / 平日 9時～17時

インスタグラム更新中🎵🎶



澤佐酒造HP



昨年九月、地域の皆さんにお世話をかけ列入れた酒米神の穂が、美味しいお酒に出来上がりました。はさ掛けによる天日干しを施し、一つ一つの工程を手造りにこだわり、手間暇をかけ、丁寧に醸した蔵元澤佐酒造自慢のお酒です。五月中頃発売予定です。どうぞご賞味ください。

純米大吟醸天日干し
「みのわ」
五月中旬発売予定