



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



恒例となりました
インボディ・握力測
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、「健康診断は
受けてるけど、こん
な細かなことまで分
かるんですね。すご
い！」と喜んでおら
れました。また、定
期的に来られている
方はデータもファイ
リングされ健康管理
に気を付けられてい
ます。

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。

次回は十月二十三
日を予定しています。
箕曲地域内の方なら
どなたでも測定でき
ます。お気軽にお越
しく下さい。

インボディ・握力測定実施



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
健康体操いちぴち	第2・4木曜日	10:00~11:30	※会員募集中
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	13:00~16:00	※会員募集中
箕曲水墨画教室	第4水曜日	13:00~15:00	
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	9:30~11:30	フリーピンポン
やさしいヨガ（夜）	毎週水曜日	19:30~21:00	※会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	9:00~12:00	※会員募集中
箕曲生け花教室	第1・3水曜日	13:30~15:00	※会員募集中
はだしエクササイズ	毎週月曜日	10:30~11:30	※会員募集中
夏見ワワ-アソビ M/T	第2木曜日	13:00~15:00	開催場所：夏見公民館
箕曲コーラスラ・ベスカ	毎週木曜日	20:30~21:30	※会員募集中
ギターサークル夢弦	第2・4土曜日	19:00~21:00	※会員募集中
自彊術みのわ	毎週木曜日	10:00~12:00	※会員募集中
健康太極拳	第2・4水曜日	10:30~11:30	※会員募集中
スクエアステップはつらつ	第1・3金曜日	13:30~15:00	※会員募集中
地域のサロン~もも太郎	19日(第3水曜)	10:00~11:30	水引き教室
ももちゃん広場	11日・25日	10:00~11:30	地域の子育てサロン
やまなみ号(移動図書館)	14日・28日	10:20~10:40	箕曲小学校運動場