

三月五日、箕曲小学校で「六年生を送る会」が開催されました。各学年からの出し物、恒例のくす玉割りも大成功。児童達の笑顔輝く、心暖まる会となりました。その後六年生は教室へと移動。参観に来ていた地域の方々を前に、六年間の感謝の言葉を贈ってくれました。登下校の見守りや、学校行事のサポート、読み聞かせ等について自分達が感じた事を自らの言葉で伝えてくれました。それぞれの成長を感じられる場面に、地域の方々は目を細めていました。センター主催の教室にも多く参加してくれた児童達。地域での思い出を胸に、それぞれの道を歩んで行って欲しいと思います。



もうすぐ卒業！箕曲小6年生
～地域とのつながり～

ま ち の 保 健 室 だ よ り

春の三寒四温 ～心も体もぴいちぴち♡～

寒暖差が大きくなると、その影響で血圧の上昇やめまい、頭痛、自律神経が乱れます。この時期の過ごし方として、**自律神経を整え、免疫力をつけること**が何よりも重要です。

1.腸内環境を整える

免疫の約7割を「腸」が担っていると言われてるので、腸内環境が良好であることは免疫力を付けるために必要です。



発酵食品を摂りましょう！

(ヨーグルト・チーズ・味噌・納豆など)

2.体をあたためる

体を温めることでリラックスでき、自律神経が整いやすくなります。体が温まって血流がよくなると、免疫の働きを担っている白血球の働きを助けてくれるので、免疫のサポートにもつながります。



土の中の野菜、暖色の野菜は体を温めます

(玉ねぎ・生姜・ネギ・大根など)

例えば・・・

玉ねぎの味噌汁に少量の納豆を

腸内環境を整える【納豆・味噌】と、体を温める【玉ねぎ】で相乗効果が期待できます。



狂犬病予防集合注射のお知らせ

体調がすぐれない場合は、かかりつけ獣医師へご相談ください。

4 / 11 金

13:00-13:20

場 所:箕曲市民センター駐車場

代 金:3400円(メダル代含む)

持ち物:狂犬病予防注射のハガキ(3月下旬頃発送)



春の



ノルディックウォーキングとは、ポールを使って歩行する、誰でも簡単に取り組めるフィットネスウォーキングです。

ノルディックウォーク

参加無料

要・申込

3月31日



ボランティアガイド
と巡る！
美旗の史跡



箕曲在住・歩く意欲のある方対象

JA伊賀ふるさと名張東支店駐車場 13:00集合

- ・ 時 間：13:30 出発（2時間程度）
- ・ 講 師：森嶋 清尚さん（ノルディックウォーク連盟指導員）
- ・ 行 先：美旗地域内（約5Km）
- ・ 持 物：お茶は受付でお渡しします。
ポールは貸出します。
- ・ 参加費：無料（1日損害保険に加入）



お申込み、
お問い合わせ
はこちら！

箕曲市民センター（平日9:00～17:00）

☎ 0595-63-0453 3/24(月) 締切

▼4月のセンター主催学級・講座

講座名	開催日時
ももちゃん広場 地域限定子育てサロン	4/8・22(火) 10:00～11:30
お茶処 もも太郎 参加無料/申込不要 地域のサロン	4/16(水) 10:00～11:30
ハンドメイド教室 ☎お問い合わせください	4/1(火) 13:30～15:30
編み物教室 ☎お問い合わせください	4/28(月) 13:30～15:30
インボディ測定会 次号詳細掲載	4/23(水) 13:30～15:30

▼随時会員募集中！サークル紹介

サークル名	開催日時	募集
健康体操いちぴち	第2・4(木) 10:00～11:30	○
箕曲ピンポンクラブ	毎週(火)・(木) 13:00～16:00	
箕曲水墨画教室	第4(木) 13:00～15:00	
パドマ会(やさしいヨガ)	毎週(水) 19:30～21:00	○
絆卓球クラブ	毎週(金) 9:00～12:00	
箕曲生け花教室	第1・3(水) 13:30～15:00	○
はだしエクササイズ	毎週(月) 10:30～11:30	○
箕曲コーラス・ラ・ペスカ	毎週(木) 20:30～21:30	○
ギターサークル夢弦	第2・4(土) 19:00～21:00	○
自彊術みのわ	毎週(木) 10:00～12:00	○
健康太極拳	第2・4(木) 10:30～11:30	○
スクエアステップはつらつ	第1・3(金) 13:30～15:00	○
撫子クラブ(フリーピンポン)	第2・3・4(月) 9:30～11:30	
夏見フラワーアレンジメント	第2(木) 13:00～15:00	

卒業・入学おめでとうございます

はばたけ、みのわっ子！

※夏見フラワーアレンジメントの会場は夏見公民館です。

【問】箕曲市民センター/0595-63-0453(平日9:00～17:00)・夏見215番地 minowa-ko@emachi-nabari.jp