



みのわ市民センターだより

MINOWA Community Center News Letter

7



健康麻雀教室

当センター初の試みとなる『健康麻雀教室』がスタート!地域の方からご寄付いただいた牌を手に、初心者から経験者まで参加くださいました。初対面同士言葉数も少なく始まった対局でしたが、次第に盛り上がり、楽しい時間となりました。

指先と脳を使い、仲間とコミュニ

開局



「もっといたわって!」 "足"の健康講座



セッションが図れる楽しい交流の場を目指し、月二回開催します。

六月三十日に足療師西中先生を講師にお迎えし「今日からできる足の整え方」講座を開催しました。日常生活を支える重要な部位「足」。西中先生は「とにかく足の指や裏、甲を触ってあげてください。」とのこと。

参加された方は、「外反母趾が痛くて」「や「足先がしびれて」など気になることを先生に相談もされました。今後も定期的に西中先生の講座を開催予定です。

▼随時会員募集中!サークル紹介

サークル名	開催日時	募集
健康体操びいちびち	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	○
箕曲コーラスラ・ペスカ	毎週(木) 20:30 ~ 21:30	○
はだしエクササイズ	毎週(月) 10:30 ~ 11:30	○
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(水) 10:30 ~ 11:30	○
スクエアステップはつらつ	第1・3(金) 13:30 ~ 15:00	○
夏見フラワーアレンジメント	第2(木) 13:00 ~ 15:00	○
撫子クラブ(フリーピンポン)	第2・3・4(月) 9:30 ~ 11:30	○
己書幸座	第3(金) 13:30 ~ 15:30	○
卓楽会	毎週(火)・(日) 18:00 ~ 22:00	○

▼8月のセンター主催学級・講座

主催講座	開催日時
ももちゃん広場	お休み
健康麻雀	8/26(火) 13:00 ~ 16:00
スマホ教室	8/8(金) 11:00 ~ 12:00
編み物教室	お休み
ハンドメイド教室	8/19(月) 13:30 ~ 16:30
つまみ細工教室	8/18(月)・19(火)・20(水) 13:30 ~ 15:30

つまみ細工まりいな(一般社団法人つまみ細工アート幾何学協会)



ま ち の 保 健 室 だ よ り

△ 気をつけよう 熱中症 △

熱中症予防には、こまめな水分補給、適切な室内温度、服装などがあげられますが、**夏場の血行不良の改善**も大切なポイントです！



- ・1日中冷房の効いた部屋で引き籠り・・・
- ・冷たいものばかり飲食
- ・過剰な薄着 など

- ・夏場は実は**血行不良**になりがち！
- ・あらゆる夏の不調や**熱中症**の原因にも



38～39℃のお風呂に
10分間程ゆっくり
つかろう！

暑熱順化・・・
体を暑さに慣らそう。

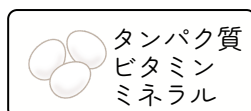


入浴前後は水分補給を忘れずに！



夏もお味噌汁を！

プチトマトと卵とキャベツの味噌汁
＋ご飯のおともに塩昆布など



手軽に
プラス！



塩昆布で
塩分・ミネラル



生姜、豚肉も
熱中症予防に
効果的

箕曲市民センターは

クーリングシェルター

の指定を受けています！



クーリングシェルター(指定暑熱避難施設)とは？



クーリングシェルター・マーク

危険な暑さから避難できる場所として名張市が指定した施設であり、熱中症特別警戒アラートの発表期間中に開放します。外出中に体調を整えるためチョットひと休み、お気軽にご利用ください。

クーリングシェルターに関するお問い合わせ (名張市環境対策室 TEL 0595-63-7492)
施設のご利用に関するお問い合わせ (箕曲市民センター TEL 0595-63-0453)

名張市HP

