

## 初・特診個別説明会

箕曲市民センターだより1月号 令和8年1月9日(金)発行

昨年の十二月二十三日、箕曲市民センターで特定検診結果説明会が開催されました。同十一月の特定検診の結果を踏まえた説明会で、例年は集団での説明会でしたが、今年度は初の試みとして、保健師・管理栄養士・看護師によるマンツーマンの個別説明会となりました。参加した方々は、「疑問点等気軽に質問できてよかったです。」「自分の身体の状態や改善点をより詳しく理解できた。」と口々におっしゃっていました。

昨年の12月、箕曲市民センター内で小さな心温まるクリスマス会が開かれました♡かがやきの先生による出し物をみんなで楽しみました。おうちに帰ってからも楽しい1日を過ごしてくれたかな?



「ももちゃん広場、は地域限定子育てサロン。毎月第2・4火曜日10時から開催!みのわっ子のみんなが来てくれるのを待ってるよ♪」



特定検診は例年秋頃、箕曲市民センターにて開催。結果説明会も当センターで行う予定です。ぜひご利用ください。



## 冬の健康講座

“歩く”がテーマの健康講座です!

1月21日水 13:30～15:00  
箕曲市民センター：多目的ホール

持ち物: お茶 / 室内で使えるウォーキングシューズ

正しい歩き方の基礎づくりをしよう!



2月、3月のもも太郎サロンはお休みです



### ▼随時会員募集中!サークル紹介

サークル名	開催日時	募集
健康体操ひいちぴち	第2・4㊁ 10:00～11:30	○
箕曲ピンポンクラブ	毎週㊁・㊃ 13:00～16:00	△
箕曲水墨画教室	第4㊁ 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・3㊁ 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・4㊁ 19:00～21:00	○
自彌術みのわ	毎週木 10:00～12:00	○
健康太極拳	第2・4㊁ 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2㊁ 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・木 18:00～22:00	△

### ▼2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	2/10・24㊁ 10:00～11:30
健康麻雀教室	2/10・24㊁ 13:00～16:00
スマホなんでも相談室	2/13金 10:00～11:00
女性のための整体ストレッチ	2/17㊁ 10:30～11:30
ハンドメイド教室	2/17㊁ 13:30～15:30
冬の健康講座	2/18㊁ 13:30～15:00
編み物教室	2/16月 13:30～15:30

今年もよろしく  
お願いします



箕曲市民センター

☎ 0595-63-0453

(平日9時～17時) 夏見215番地

minowa-k@emachi-nabari.jp



発行：箕面市民センター MINOWA Civic Center News Letter

# みのわ市民センターだより 1月号

♪もういくつ寝るとお正月  
お正月には凧あげて♪

我々の時代は奴凧で、一本尾足又は、太めの一一本尾足でバランスをとつていた。私の自慢は京都のおじさんにもらった飛行機凧で、三角柱に前翼後翼が、そして前方に薄い竹一枚が付き風で振るえブーンと飛行音が鳴る優れものであつた。「ど」今まで上がるかなあ。」隣の亀山の幸ちゃんゆきと二人で糸をどんどん伸ばしグイグイ。ブーンと真上に来ると音が聞こえる。二～三十分一タ一の奴凧と違い二廻り大きい飛行機凧は百メーターは上がつていた。

「と大空に舞い上がった。「いくらでも上  
がるでえ。」その内近所の悪ガキが集ま  
り、「亀ちゃん作ったん。」グイグイ。  
「オースーい。」みんなの応援、声援でグ  
イグイ。「上がった上がった亀ちゃん上が  
つた。すーい。」

つと大空に舞い上がった。「いくらでも上  
がるでえ。」その内近所の悪ガキが集ま  
り、「亀ちゃん作ったん。」グイグイ。  
「オースーい。」みんなの応援、声援でグ  
イグイ。「上がった上がった亀ちゃん上が  
った。すーい。」

当時の童も古希を過ぎ、その息子たちは  
地域で成人して活動している。

課題である。

昨年から市民センターでは健康麻雀に取り組んでいる。参加者同士の交流、脳と手先のトレーニング。また最近流行のEスポーツを出張サロンにも取り入れて健康づくりと交流の機会をつくっています。また、引き続きスマホの便利機能を十分にそして安全に使いこなせるよう、生活に役立つ講座も行います。市の小さな財政事情にめげずに引き続き皆さんご利用しやすく、生き生きワクワク企画で楽しい一年といたしましょう。

箕曲市民センター長 生田 茂夫



花札・お正月に熱くなる

室内では、トランプ、花札、大人子どもが交じり座布団の上で楽しく熱戦が繰り広げられる。大物の正月さん（松）桜、桐など

られる。大物の正月さん（松）松相など手に持つと顔がにやける。赤、青短冊、

# 猪・鹿・蝶。令和の新役物、獣害五役、

猪・鹿・猿・洗熊、そして『里に熊』の新しい花札はどうだ。これらの対策も地域の



旧年中は大変お世話になりました

本年もどうぞよろしくお願ひいたします

令和八年  
元旦

牛