

インボディ・足指筋力測定器 測定会



まずは自分の身体を知ることから

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！

4月22日(水) 13:30 ~ 14:30
箕曲市民センター

参加
無料

申込
不要

身体の事が良くわかる
結果用紙もお渡しします！

※測定は素足でおこないます。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。

お問い合わせ
はこちら！

☎ 0595-63-0453
箕曲市民センター(平日9:00~17:00)

▼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(水) 10:00 ~ 11:30	○
箕曲ピンポンクラブ	毎週(火)・(水) 13:00 ~ 16:00	○
箕曲水墨画教室	第4(水) 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(水) 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(水) 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(水) 13:00 ~ 15:00	○
撫子クラブ(フリーペン)	第2・3・4(月) 9:30 ~ 11:30	○

サークル名	開催日時	募集
己書幸座	第3(金) 13:30 ~ 15:30	○
卓楽会	毎週(火)・(日) 18:00 ~ 22:00	○

▼4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	未定・次号掲載
健康麻雀教室	4/14・28(火) 13:00 ~ 16:00
スマホなんでも相談室	4/10(金) 10:00 ~ 11:00
編み物教室	4/27(月) 13:30 ~ 15:30
ハンドメイド教室	4/14(火) 13:30 ~ 15:30

ご卒業・ご入学おめでとうございます。
はばたけ!みのわっ子!

箕曲市民センター
☎ 0595-63-0453
(平日9時~17時)夏見215番地
minowa-ko@emachi-nabari.jp



MINOWA Civic Center News Letter

みのわ市民センターだより 3月号

もうすぐ春本番！身も心も軽くなる季節。
箕曲市民センターにでかけてみませんか？

ハンドメイド教室

毎月第3(火)
13:30～15:30



バッグやポーチなど、自分の好きな生地を使ってオシャレなオリジナルアイテムを製作しています。

編み物教室

毎月第4(月)
13:30～15:30



セーター、マフラーなど、自分の好きな作品を制作します。適した毛糸の販売も行っています。

スマホ相談室

毎月第2(金)
10:00～11:00



時間内出入り自由。スマホ操作の初歩的な質問にお答えします。自由にフラットお立ち寄りください。

健康麻雀教室

毎月第2・4(火)
13:00～16:00



賭け事はなし。楽しく脳トレ、みんなで交流しましょう！まずは市民センターへご連絡ください。

※ももちゃん広場の日程は来月号でお知らせします。
※日程は変更されることがあります。お電話にてご確認ください。

ご興味お持ちのお方はお気軽にお電話ください。

箕曲市民センター

☎ 0595-63-0453

(平日9時～17時) 夏見215番地

minowa-ko@emachi-nabari.jp



ノルディックウォーク

3月27日(金) 13:00集合

集合場所
カントリーエレベーター

※集合場所が変更になりました。



美旗地域の史跡を巡る春のウォーキング。申込受付中！

令和8年度 狂犬病予防注射

4月10日(金) 12:55～13:15

箕曲市民センター駐車場

- 狂犬病予防注射料金：1頭 3,400円
- 「狂犬病予防注射のお知らせ」のハガキを持参

令和8年度・第1回

参加無料
地域のサロン

もも太郎サロン

テーマ：「音楽で心も体も元気に！」

令和8年度最初の「もも太郎サロン」は箕曲市民センターにて開催します！

みんなでゆったりゆったり。お一人でも、お友達とでも。お気軽にお立ち寄りください。

次号で詳細をお知らせいたします。



5月13日(水)

13:30～15:00

箕曲市民センター2F

