

参加無料・申込不要 地域みんなのサロン

# もも太郎サロン

本年度第1回目のもも太郎サロン、まったり開催します♪  
 テーマは『心も体も音楽で元気に!』みんなで一緒に  
 楽しめるゲームも用意しています。  
 みのわの方ならどなたでも!  
 一緒にゆったり楽しみましょう。



まあ、ゆっくり  
 していささ~

**5月13日(水)** 13:30~15:00  
 箕曲市民センター2F



イベントおしらせ

の隣ら  
 保健室

箕曲まちの保健室に  
 新しい職員さんが配属されます!

箕曲地区の皆様、はじめまして。  
 赤目地区まちの保健室からこの春に異動して  
 きました、木村と申します。

地域の事、行事、何も分かりませんので  
 ご迷惑をおかけしますが、ご一緒させて  
 もらえることを楽しみにしておりますので、  
 どうぞよろしくお願いいたします。



インボディ・足指筋力測定器  
**測定会** 結果用紙お渡し  
 します!

4/22(水) 13:30~14:30  
 箕曲市民センターにて

測定器にのるだけ!簡単に自分の  
 体の詳細を知ることができます。

認知症サポーター  
 養成講座 認知症サポーター  
 caravan

5/20(水) PM~(時間未定)  
 箕曲市民センターにて

大切な人のために!自分のために!  
 認知症について理解を深めてみませんか?

▼ 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) 20:00~21:00	○
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(フリスビー)	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) 18:00~21:00	○

▼ 5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	5/26(火) 10:00~11:30
健康麻雀教室	5/12・26(火) 13:00~16:00
スマホなんでも相談室	5/8(金) 10:00~11:00
編み物教室	5/25(月) 13:30~15:30
ハンドメイド教室	5/19(火) 13:30~15:30

今年も春がやってきましたね。今から夏の暑さが心配です!

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 4月号

## 人生百年時代、最高の生き方を

冬の健康講座

三月の中旬、

『冬の健康講座  
第3回』が開

催されま

した。

外の

八十歳はつぼみ。  
これからです！

空気には  
まだ冬の名

残を感じますが、会場にはた

くさんの意欲あふれる受講者

の方々にお集まりいただきま

した。颯爽と登場されたのは

今回の講師、平岡令孝先生。

すらりと伸びた背筋の美しさ

はまさにプロフェッショナル

そのもの。先生考案の『ふわ

あふわあ体操』や心身の健康

に関する興味深いお話、楽し

くトレーニングを行っている

内に充実した時間はあつとい

う間に過ぎていきました。

自身も陸上競技の選手であ

り、スポーツトレーナーでも

ある平岡先生。先生が何より



毎日すこしずつ  
続けましょう！

大切にされている

「歩けること」。それ

は単なる身体機能の話

に留まらず、私たちの

認知機能、ひいては「心

の健やかさ」にまで深く繋

がっているとの事です。平

均寿命が延びゆく現代だ

からこそいつまでも自

分らしくイキイキとい

られるための心の持ち

ようを楽しく学べた、

貴重なひとときでした。

さあ！お楽しみはこれか

らです。みなさんはどう過

ごしていきたいですか？

市民センターでは引き続

き「歩く」に特化した講

座を開講予定(下記参照)。

一緒に「健康寿命」も伸ば

していきませんか？

歩いて  
いける  
体づくり！

どこへ  
でも

自分の  
意志で

いつまでも

元気で

好きな時  
に



参加無料

5.27(水)開講

## にこにこウォーキング教室

“歩くこと”は健康への一番の近道。トレーニングを目的とした歩き方教室を開講します！あっちで、にこにこ😊こっちで、にこにこ😊楽しくウォーキング。いつまでも元気に歩ける身体を作りましょう。あなたの参加お待ちしております。

毎月第2・4水曜日 13:30~14:30 / 講師：西中 清美先生



室内で使えるウォーキングシューズ・飲み物・タオル持参

お申込み、  
お問い合わせ  
はこちら！

5月27日	6月10・24日	7月8・22日	8月26日
9月9日	10月14・28日	11月11・25日	12月9日

☎ 0595-63-0453 5/20(水)締切

箕曲市民センター(平日9:00~17:00)