

心地よい
コミュニケーションは
「知る」ことから！

認知症 サポーター養成講座



認知症サポーター
キャラバン



5月20日 水 **13:30~15:30**
箕曲市民センター

認知症サポーターとは 認知症の人の「応援者」のことです。何か特別なことをする人ではなく、認知症について正しく理解し、認知症の人や家族をあたたかい目で見守る人のことです。認知症は、だれでもなる可能性のある病気です。他人事ではなく、自分たちの問題だと考え、自分たちに何が出来るのかを考える機会として、「まちじゅうつながる ささえあう」名張市を目指しましょう！

定員：30名・先着順 [↓お問い合わせはこちら！](#)

☎箕曲地区「まちの保健室」0595-63-1073

参加無料・申込不要 地域のサロン

もも太郎サロン

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。お茶とお菓子つき♪

5月13日 水 **箕曲市民センター2F**
13:30~15:00

四月二十二日のインボディ・足指筋力測定会にはたくさんの方にご参加くださいました！皆さん診断結果はいかがでしたか？次回は十月二十一日（水）開催予定。詳細はこちらの紙面でお伝え致します。ぜひご参加くださいね！



インボディ測定会

▼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(フービィン)	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) 18:00~21:00	△

▼6月のセンター主催学級・講座

主催講座	開催日時
整体セルフストレッチ	6/17(水) 13:30~14:30
ももちゃん広場	6/23(火) 10:00~11:30
健康麻雀教室	6/9・23(火) 13:00~16:00
スマホなんでも相談室	6/12(金) 10:00~11:00
にこにこウォーキング教室	6/10・24(水) 13:30~14:30
編み物教室	6/22(月) 13:30~15:30
ハンドメイド教室	6/9(火) 13:30~15:30



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 5月号



新講座のお知らせです！

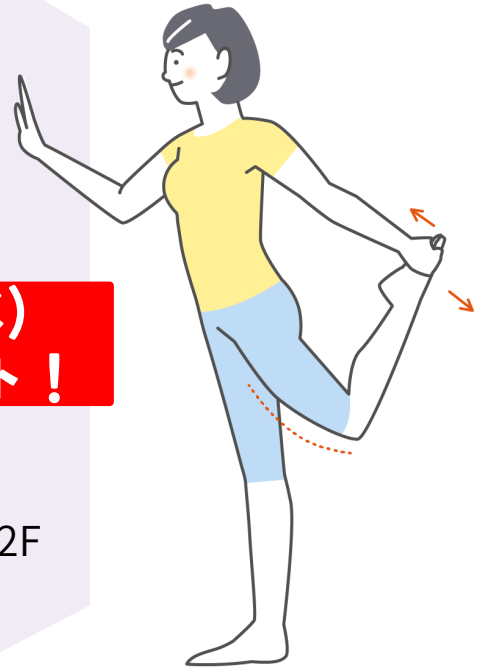


簡単にできる、健康習慣を身につけましょう！
身体のプロ、鍼灸マッサージ師の先生と一緒に、すぐに出来る
おうちで出来るストレッチを学びます。

整体 セルフストレッチ



6/17(水)
スタート！



時間：13:30～14:30 場所：箕曲市民センター2F
講師：西村 優志さん(鍼灸マッサージ師)
持ち物：お茶・ヨガマット(バスタオル可)・タオル
必要な方は除菌グッズ※動きやすい服装でお越しください。

6/17	7/15	8/19	9/16	10/7	全10回
11/4	12/16	1/20	2/17	3/17	

ほたる観賞会

6/6(土)19:30～

参加無料
申込不要

百合が丘市民センター
多目的ホール集合



釜石川にてホタルの鑑賞会を行います！

ホタルの生態など興味深いお話を、
ホタルの守人吉岡 正夫さんが説明(約30分)⇒
徒歩で移動(約15分)⇒
釜石川でホタルを鑑賞(約40分)

★持ち物★懐中電灯・歩きやすい靴でおこしてください。
※お子さんが参加の場合は保護者が付き添ってください。

★雨天中止の場合は、箕曲市民センターのインスタでお知らせいたします。

