

太郎では、ちょっとためになる、みんなで楽しめるイベントを企画しています。気軽に立ち寄れるサロンです。お一人でのご参加も大歓迎。



令和8年度、もも太郎サロンは箕曲市民センターより開始しました。『心も体も音楽で元気に！』をテーマに、皆さんで楽しんだ後は、ゆったり・まったりお茶タイム。他愛ないおしゃべりを楽しみました。今後のもも

# もも太郎サロン 開催!



次回からの予定は下記、又は地域回覧をご参照ください。  
**認知症について 理解を深めました**  
 5月20日、認知症サポーター養成講座が開催されました。認知症について理解し、温かい目で見守る人の養成を目的とした講座で、当センターで毎年開催されています。講義形式で正しい知識を身に付けた後は、認知症の方とその家族を模

した寸劇もあり、楽しく理解を深められました。また、参加者の方からは貴重な体験談をお聞かせいただきました。心より感謝申し上げます。心よ  
 認知症サポーター  
 はいまや身近な存在。心地良いコミュニケーションは『知る事』からのこの講座が皆さんと大切な人の暮らしを豊かにするお手伝いになれば幸いです。



## イベントおしらせ

# 縁起でもないおしゃべり会

箕曲市民センター  
**6.30** 火 13:30~15:00

自分や大切な人のサイゴの話。縁起でもない話、一緒にしてみませんか？詳しくは地域回覧を参照してください！

要予約 ☎ 0595-63-1073  
 箕曲まちの保健室 平日9:00~16:30

# 参加無料 7月のもも太郎サロン

お菓子、楽しいイベントを用意しています！  
 ゆったり・まったりおしゃべりしましょう♪

申込不要

## 夏見

夏見公民館

7月23日 木

13:30 ▶ 15:00

市民みんなが救急救命士!

申込不要

## 赤坂

赤坂集会所

7月10日 金

14:00 ▶ 15:30

市民みんなが救急救命士!

要・申込  
 後日、地域回覧にて

## 瀬古口

瀬古口公民館

7月19日 日

13:30 ▶ (予定)

e-スポーツ 祇園さん

要・申込  
 後日、地域回覧にて

## 中村

中村公民館

7月16日 木

13:30 ▶ 15:00

防犯教室 (名張警察署)

## ▼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 ㊦ 10:00 ~ 11:30	○
箕曲ピンポンクラブ	毎週 ㊦・㊧ 13:00 ~ 16:00	○
名張桔梗剣舞の会	㊦月2回 9:30~11:30	○
パドマ会(やさしいヨガ)	毎週 ㊦ 19:30 ~ 21:00	○
絆卓球クラブ	毎週 ㊦ 9:00 ~ 12:00	○
箕曲生け花教室	第1・3 ㊦ 13:30 ~ 15:00	○
箕曲コーラスラ・ペスカ	毎週 ㊦ 20:00 ~ 21:00	○
はだしエクササイズ	毎週 ㊦ 10:30 ~ 11:30	○
ギターサークル夢弦	第2・4 ㊦ 第3 ㊦ 19:00 ~ 21:00	○
自彊術みのわ	毎週 ㊦ 10:00 ~ 12:00	○
健康太極拳	第2・4 ㊦ 10:30 ~ 11:30	○
スクエアステップはつらつ	第1・3 ㊦ 13:30 ~ 15:00	○
夏見フラワーアレンジメント	第2 ㊦ 13:00 ~ 15:00	○
撫子クラブ(フリビソソ)	第2・3・4 ㊦ 9:30 ~ 11:30	○

サークル名	開催日時	募集
己書幸座	第3 ㊦ 13:30 ~ 15:30	○
卓楽会	毎週 ㊦ ㊧ ㊨ 18:00 ~ 21:00	○

## ▼7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	7/15 ㊦ 13:30 ~ 14:30
ももちゃん広場	7/28 ㊦ 10:00 ~ 11:30
健康麻雀教室	7/14・28 ㊦ 13:00 ~ 16:00
スマホなんでも相談室	7/10 ㊦ 10:00 ~ 11:00
にこにこウォーキング教室	7/8・22 ㊦ 13:30 ~ 14:30
編み物教室	7/27 ㊦ 13:30 ~ 15:30
ハンドメイド教室	7/14 ㊦ 13:30 ~ 15:30

夜に猪と対峙しました。皆さんも気を付けてください。

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



# みのわ市民センターだより 6月号

MINOWA Civic Center News Letter

このたび、箕曲市民センター・センター長が交代しましたので、お知らせいたします。



長きにわたりありがとうございました。

やればみんなが喜んでくれるこんな楽しい職場はありません。一番の思い出は、コロナ感染緊急事態時に行政の指示より先に、利用者向けに、ドアノブ、手すりなど手持ちのアルコール消毒を積極的にやってくれたこと、また、自宅での健康管理として箕曲ももちゃん体操を最速に発信したこと、極めつけは手芸サークルの元ともなった有志の皆さんでのマスク作成。保育園・小学校を始め民生委員さんが訪問宅への配布など、この活動で地域の潜在力を再発見。新任の北森くんは事務能力も高く、企画力もありますので職員共々よろしく願いいたします。

生田 茂夫

初夏の風が心地よい季節となりました。

この度、箕曲市民センター長に就任いたしました北森洋司です。

歴史ある箕曲地域の発展と、皆様の地域活動をサポートする大役を仰せつかり、身の引き締まる思いです。当センターが、子どもから高齢者まで誰もが気軽に集い、学び、笑顔でつながれる「地域の温かい居場所」となるよう、職員一同心を込めて努めてまいります。皆様の積極的なご参加と、温かいご支援・ご協力どうぞよろしく願い申し上げます。

北森 洋司

だき、ストレッチや実際の歩行トレーニングを行いました。講師の西中清美先生からは「笑顔で取り組むことが大切」とのお話があり、脳と体を同時に使う「コグニサイズ」についても紹介されました。



**いつまでも元気に歩ける体づくり!**  
5月27日「ここに😊ウォーキング教室」が初めて開催されました。『いつもでも元気に、自分の足で歩ける体づくり』を目指して、多くの方にご参加いた



私たちは日ごろ、歩くことを当たり前の動作だと感じていますが、実は重心の位置・姿勢・筋肉の使い方など、さまざまな要素が関わるとても複雑な動作です。歩き方が乱れると、膝や腰の痛みにつながることもあります。どうせ歩くなら、健康につながる歩き方を身につけたいものです。この講座を通して一緒に正しい歩き方を学び、これからに向けてコツコツ健康貯金、していきましょう!