

MINOWA Civic Center News Letter

みのわ市民センターだより 7月号

箕曲小・3年生センター訪問

6月中旬、箕曲小3年生の皆さんが市民センターに来館しました。最初は少し緊張した様子でしたが、館内の施設や業務に興味を持ち、持参したプリントがいっぱいになるほど一生懸命メモを書き込む姿がとても印象的でした。全国的にも珍しいまちの保健室にはとりわけ興味津々。熱心に説明に耳を傾けていました。自彊術サークルの体験が終わったころにはお腹もすいてしまったようで、元気いっぱい学校へ戻っていききました。今回の体験を通して、地域の取り組みに関心をもち続け、これからも身近なまちの魅力や人々の思いに触れてほしいと思います。



箕曲
のみんな!
今年も集まろう!

一夜かぎりの特別なひとときを。

星空シアター

カラオケ大会同時開催!

日時

8月22日(土)

17時開場予定

19時半～ **野外上映** 予定

場所

箕曲小学校グラウンド

みんなで
最高の思い出を
つくろう!

キッチンカーや
屋台も出店!

子ども
アトラクション!

お楽しみ
抽選会!

詳細は次号!



※雨天時は体育館にて開催。

**整体セルフ
ストレッチ
開講!**

6月17日、「整体セルフストレッチ」が初開催されました。

講師は鍼灸マッサー講師の西村優志先生。今回は「骨盤をたてること」の大切さを教わりました。椅子に座るときのポイントや、日常生活で気をつけたい姿勢のクセ改善などすぐに実践できるものばかりです。ストレッチは毎日続けるのが理想。とはいえ続ける事はなかなか難しい!だからこそ「これならできそう。」と思える、生活に自然と溶け込むストレッチを教えてください。実際に参加された方からは「体が軽くなった」「気持ちよくなった」「前向きになった」



といった声が寄せられました。ほんの少しの積み重ねが未来の自分の体をつくります。毎日、体の「ご機嫌取り」をすることで、心も体も心地よく過ごせるようにしていきます。次回『整体セルフストレッチ』は7月15日13時半〜。気軽に続けられるストレッチ、負担なく続けられる習慣を身に付けてみませんか?参加無料・申込不要。当館2階で開催。動きやすい服装で、ふらっとお立ち寄りください!

熱中症特別警報アラート発表時

クーリングシェルター

平日9時~17時 箕曲市民センターを開放します!

熱中症特別警戒アラートが発表された場合、箕曲市民センターは、クーリングシェルターの指定を受けています。熱中症予防にぜひご利用ください。

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

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

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	○
水墨画教室(8月お休み)	第4 ㊦ 13:00 ~ 15:00	○
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(フリーペン)	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 ㊦(土) 18:00 ~ 21:00	○

▼8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	8/19 ㊦ 13:30 ~ 14:30
ももちゃん広場	8月お休み
健康麻雀教室	8/11 ㊦・25 ㊦ 13:00 ~ 16:00
スマホなんでも相談室	8月お休み
にこにこウォーキング教室	8/26 ㊦ 13:30 ~ 14:30
編み物教室	8/24 ㊦ 13:30 ~ 15:30
ハンドメイド教室	8月お休み

固定資産税税率見直しについて説明会

8/2(日)18:00~ ※詳しくは回覧文書で