



みのわ市民センターだより 9月号

ドキドキ♡いのちの体験教室



7月27日、箕曲小学校図書室で、箕曲地域づくり委員会主催の「ドキドキ♡いのちの体験教室」を開催しました。当日は、箕曲小学校の児童の皆さんが大勢参加してくれました。

講師は《地域に力と健康を》をコンセプトに、はしもと総合医療クリニックが立ち上げた団体「ちいちかけん」と、つむぎ薬局の薬剤師の皆さん。さらに、研修として三重県内の大学生や専門学校生も駆けつけてくださり、夏休み中の図書室は一気に賑やかな雰囲気。

最初の「手作り聴診器づくり」では、児童の製作を学生さんが丁寧にサポートし、次第に打ち解けていく様子が印象的でした。身近な材料で作った聴診器でしたが、出来上がりは本格的。児童たちは、初めて聞く自分の心音に歓声をあげていました。続く「心肺蘇生法体験」では、チームに分かれて訓練用人形を使い、初めてのチャレンジ。事前の動画説明や、子ども向けに作られた分かりやすいフローチャートのおかげで、どの児童も

意欲的に取り組んでいました。最後の「医療機器体験」では、本物の聴診器・血圧計・酸素濃度計などを自由に使い、運動前後の身体の変化を測るミニ実験を行うグループもありました。子どもたちも、研修に来てくださった学生さんも、互いに交流しながら意欲をもって取り組んでくれました。自分のいのちも他人のいのちも大切にする気持ちを育む、そんな貴重な体験となれば嬉しく思います。



はなももダンススクール
わいわい楽しくレッスン中!

放課後水曜日、箕曲小学校ではなももクラブダンススクールのレッスンが始まりました! 楽しく踊れる教室を目指しています。まだまだメンバー募集中! 問)箕曲市民センター/63-0453



インボディ・血管年齢

測定会

申込
不要参加
無料

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！



結果用紙
お渡しします！

10月21日 水 13:30 ~ 14:30
箕曲市民センター

※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)

参加
無料

今後のもも太郎サロン

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)

1 9月24日 木

🕒 13:30 ▶ 15:00

📢 音楽ひろば 

申込不要

赤坂

(赤坂集会所)

1 10月9日 金

🕒 14:00 ▶ 15:30

📢 お口の健康 要・申込
地域回覧

瀬古口

(瀬古口公民館)

1 9月21日 祝

🕒 10:30 ▶ 11:30

📢 敬老会

マジックショー 要・申込
地域回覧

中村

(中村公民館)

1 9月17日 木

🕒 13:30 ▶ 15:00

📢 噛む事で認知症
予防と健康を！ 

▼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(やさしいヨーガ)	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	第3 ㊦ 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(フリーピアノ)	第2・3・4 ㊦ 9:30 ~ 11:30	○
箕曲コーラスラ・ペスカ	毎週 ㊦ 20:00 ~ 21:00	○

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	○

▼10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	10/7 ㊦ 13:30 ~ 14:30
ももちゃん広場	10/27 ㊦ 10:00~11:30
健康麻雀教室	10/13・27 ㊦ 13:00~16:00
スマホなんでも相談室	10/9 ㊦ 10:00~11:00
にこにこウォーキング教室	10/14・28 ㊦ 13:30 ~ 14:30
編み物教室	10/26 ㊦ 13:30 ~ 15:30
ハンドメイド教室	10/13 ㊦ 13:30 ~ 15:30

▼つまみ細工教室

9/24㊦・28日㊦・29日㊦ 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

