



MINOWA Civic Center News Letter

みのわ市民センターだより 10月号

仲間づくり

脳トレ



飲まない・吸わない・賭けない

認知症予防

記憶力

UP

健康麻雀

メンバー大・募集中！

！初心者大歓迎！男女年齢不問！参加無料！

日時 毎月第2・4火曜日 / 13:30～15:30

場所 箕曲市民センター・2F会議室

持ち物 お茶・室内履き

年内の予定 10/13・10/27・11/10・11/24・12/8・12/22

箕曲市民センター/平日9:00～17:00

まずはお電話ください

☎ 0595-63-0453

退職のごあいさつ

箕曲まちの保健室の清水です。
9月30日に4年半お世話になった、まちの保健室を退職いたします。
地域の皆様、区長さんをはじめ民生委員さん、保健委員さん、本当にありがとうございました。 清水



インボディ・足指力測定会

まずは自分の身体を知ることから

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。
ぜひ測定しにきてください！

申込
不要

参加
無料

10月21日 水 13:30～14:30
箕曲市民センター

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♪



夏見公民館

10月22日 木

13:30 ▶ 14:30

一緒に健康づくり！
申込不要



赤坂集会所

10月9日 金

14:00 ▶ 15:30

歯科衛生士に聞くお口の健康
申込不要



瀬古口公民館

12月開催
予定



箕曲中村公民館

11月19日 木

13:30 ▶ 15:00

みんなが救急救命士！
要・申込後日回覧

▼ 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	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(フー・ポン)	第2・3・4 ㊦ 9:30～11:30	○
箕曲コーラス ラ・ペスカ	毎週 ㊦ 20:00～21:00	○
己書幸座	第3 ㊦ 13:30～15:30	○
卓楽会	毎週 ㊦ ㊦ ㊦ 18:00～21:00	○

▼ 11月の主催講座



サークル名	開催日時
整体セルフストレッチ	11/4 ㊦ 13:30～14:30
にこにこウォーキング教室	11/11・25 ㊦ 13:30～14:30
ハンドメイド教室	11/10 ㊦ 13:30～15:30
健康麻雀教室	11/10・24 ㊦ 13:30～15:00
スマホなんでも相談室	11/13 ㊦ 10:00～11:00
編み物教室	11/16 ㊦ 13:30～15:30
ももちゃん広場	11/24 ㊦ 10:00～11:30

特定検診・後期高齢者検診 11/18(回覧参照)

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

trick or treat?

