

よってだーこ7号店「結」11月の予定

- 6日(土)10:00～ 習字の練習
- 8日(月)11:30～ 喫茶あじさい
「名物!カレーライス」(サラダ付き)…400円
- 16日(火)9:30集合 錦秋ハイキング
～紅葉の名張市内を歩きます～
- 27日(土)14:00～ 映画会
「浅田家!」 2019年公開 日本映画
津市出身のカメラマンを主人公にした実話
出演:二宮和也 妻夫木聡 他

問合せ 松尾さん(☎65-6997)



11月の行事予定

市民センター

19日(金) 女性学級 健康セミナー

まち協

- 8日(月) まち協 グラウンドゴルフ大会
- 12日(金) 環境保全・安全部会 会議
- 16日(火) 区長会 会議
- 21日(日) キッズスクエア事業 無料映画会
- 25日(木) まち協 ノルディックウォーキング

こんにちは！まちの保健室です🌸

身体を温める～簡単な体操を習慣に～

すぐにポカポカ！グーパー体操

手と足でギュ～っとグーをつくって
5秒ほど強く握り、ジワ～っと
思い切りパーに開きます。
指先の血流改善効果が顕著です。



就寝前のぶらぶら体操



あおむけに寝て、鼻から息を吸って
口から吐く腹式呼吸をした後、
両手両足を真上に伸ばし、1分程度
ブラブラ揺らします。手足をブラブラ
揺らすことで血行が良くなり、
全身がリラックスして安眠効果が
あります。

名張地区まちの保健室 福間・木村 (☎63-5699)

カラオケ講座 生徒募集 「名張カラオケクラブ」

カラオケのレパートリーに新しい歌、
懐かしい歌を増やしましょう。
男性・女性共に歓迎!見学可能!

- ◆講師:石川 正昭先生
- ◆練習日:毎月第2・4水曜日
13:30～16:30
- ◆会費:月2,000円

問合せ 名張市民センター(☎64-2605)

広告

募集中

板金・金属加工・建材・ビル建材
(サッシ・ガラス)

(株) 中村工業

代表取締役 中村 堯俊
〒518-0721 三重県名張市朝日町 1152-3
TEL(0595)63-3708(代)
FAX(0595)64-0353

祝儀用品・ポリ製品
その他日用雑貨全般

紙 佐

上本町サンロード入り口
TEL 63-0314
FAX 63-8663

うえやま鍼灸整骨院

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
15:30~19:30	○	○	休	○	○	休	休

名張市本町 38-1 駐車場完備
TEL 64-0818

広告

募集中

有限会社
タバタ米穀
スイートガーデン
リバーナ店

☎63-0339

地域の交流を深める
ショッピングセンター

もっと楽しく健康づくり!! ノルディックウォーキング教室

名張ケンコー!
マイレージ
ポイント対象イベント

日 時 令和3年11月25日(木)9:00~11:30頃 雨天の場合は中止
※中止決定は当日午前8時
集 合 名張市民センター ロビー (受付開始 午前8時45分~)
対 象 成人男女問わず 高齢者の方大歓迎!!
定 員 先着40名
締 切 11月19日(金)
講 師 松山 竜一さん(日本ノルディックウォーキング協会 オフィシャルインストラクター)
参加費 無料(専用ポールは無料で貸し出します)
持ち物 運動しやすい服、履きなれた靴、水分補給飲料、タオル、マスク着用
※ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、中止または延期する可能性があります。
ご理解ご協力をお願いいたします。

【お問合せ・お申込み】 主催 名張地区まちづくり協議会 健康・福祉部会
協力 名張市役所健康・子育て支援室
電話 64-2605/FAX 64-2751(名張市民センター)

《11月号》

ひやわい
ワイワイ!



名張地区まちづくり
協議会だより
第218号

《発行・事務局》
名張市上八町 1321-1
名張市民センター内
TEL 64-2605
FAX 64-2751

環境保全・安全部会からのお知らせ



10月16日(土)に城下川沿いに竹行灯を設置し点灯しました。点灯時間は17時~20時と短い時間ではありましたが、秋の夜に行灯の灯りがとても綺麗でした。
また、この行灯設置点灯は定期的に行う予定です。来年4月、6月、8月、10月の4回を予定しております。詳細は決まり次第、ひやわいワイワイにてお知らせを致します。
皆さん、是非行灯を見に来て下さいね(^^)!

ひやわんだより



最近のひやわんは大忙し!!

10月1日は赤い羽根共同募金活動のお手伝いで、マックスバリュー蔵持店で募金活動をしました。
また、11月6日のやなせ宿リニューアルオープンに伴い、ひやわんも店番をすることになりました。ひやわんクッキーやひやわん饅頭、ひやわんグッズも店頭並びます。また屋外にはひやわんベンチが設置されます。写真映え間違いなしです!

10月19日と20日には、名張小学校の子ども達の街歩きがあり、ひやわんも登場しました。子ども達はお喜びで、とても素敵な笑顔を見ることができました。

