

主催学級・講座のお知らせ

お申し込み・お問い合わせは市民センター（68・1007）

2 月度主催学級

日程を変更しました！ 追加受付中！

おなかの健康教室

日時 ★3月25日(金) 13:30～14:30 頃

講師 三重ヤクルト販売(株) 様

テーマ 「おなかの健康」について

定員 20 名 ※要事前申し込み 参加費 無料

受付 受付中＊お申し込みは ☎68・1007 または窓口まで

(定員になり次第締め切ります)

【お断り】2月に開催予定でした同教室ですが、三重県にまん延防止等重点措置が適用されたため延期とし、3月に改めて開催します。若干空きがあるため現在追加受付中！お申し込みはお早めに！

【内容】最近、善玉菌を増やし、腸内環境を整える「腸活」という言葉をよく聞きますね。今回はおなかにすむ菌、からだの仕組み、理想的な排便習慣や健康のための秘訣について、模型を使いながらお話をさせていただきます。乳酸飲料の試飲もさせてもらえます！お楽しみに！！



【注意事項】

- コロナウイルス感染状況等により開催が困難になった場合は、申込者にご連絡いたします。
- 参加希望の方は事前申込みをお願いします。
- 当日発熱・風邪症状のある方は参加の自粛をお願いします。
- 当日はマスクの着用、検温にご協力をお願いします。

まん延防止等重点措置解除後の対応について

三重県に 1 月 21 日から 2 月 13 日までまん延防止等重点措置が適用され、その後 3 月 6 日まで延長されました。

この間、利用者の皆様には様々な不便をおかけし、特に、歌唱・激しい呼吸を伴う運動を活動内容とされるサークル様、団体様には活動の自粛をお願いし、ご協力いただきありがとうございました。

3 月 6 日をもってまん延防止等重点措置が解除されることになりました。市民センターより活動自粛をお願いしたサークル様、団体様については活動を再開していただいて差し支えありませんのでご連絡申し上げます。

今後とも活動内容にかかわらず、ご利用の際には感染対策をお守りの上活動をお願いいたします。

マスク着用

(活動中も)

手指消毒

検温

3 密回避

(特に窓を開けるなどの換気)



忘れ物、落し物のお知らせ

市民センター内での忘れ物、路上・公園での落し物にお心当たりのある方は、市民センターまでご確認をお願いいたします。写真の他にも

- カーディガン
- 眼鏡
- 文房具類
- タオルやハンカチ類
- 鍵 (路上や公園で習得されたものを含む) ★多数あり
- 腕時計
- その他

※ 4 月末まで保管し、お申し出がない場合は、5 月初めに一旦処分させていただきます。



なかよし広場の開催日

※3 月は中止です。

4 月 4 月 8 日(金)

★4 月は「親子であそぼう」です。

場 所 市民センター 和室
時 間 10:00～11:30

感染対策を徹底して実施しています。

なかよし広場は、就学・就園前のこどもさんと保護者の広場です。名張市こども支援センターかがやきから職員の方が子育ての相談や、いろんな遊びを教えてください。気軽にのぞきにきてください。和室ですので、ハイハイや寝んねのベビーも安心です。また、おじいちゃんおばあちゃんとお孫さんの参加も大歓迎です。



「楽しめる目標を持って生きるのは

「幸せホルモン」に包まれる」

何か趣味を持って楽しく過ごしていますか？ 自分が楽しめる事は、その事に「集中し」、時には「体を動かし」他の人とのふれあいで「新しいことを吸収」する機会となり「感動」と出会うかもしれません。それは、脳の活性化を促し、笑顔になることで、免疫力がアップ、「幸せホルモン」の分泌につながります。そして、気持ちの若返りや認知症などの予防にも役立つと言われています。

人間の脳からは、心・体を正常に補うため十種類以上の脳内ホルモンが分泌されていると言われています。主なものに、自律神経のバランスを保つセロトニンは、大豆や乳製品接種と日光浴で活性化。免疫力アップするオキシトシンは、ペットとのふれあいや他者に優しくすることで活性化。やる気を出させるドーパミンは、やり切った嬉しさ感、感動などで増加し「幸せホルモン」が出てくるそうです

幸せホルモン効果

↑↑↑セロトニン↑↑↑



↑↑↑セロトニン↑↑↑



個々の目標は、ささいな事や、実現しやすいものからチャレンジしてみたいかがでしょう。限りある人生に、生きがい見つけて充実感が満たされれば「幸せホルモン」が生まれます。

サークル代表者のみなさまへ

登録申請書提出のお願い(再掲)

2022 年度サークル登録の申請用紙を各サークル様のメールボックスに入れさせていただきます。お忙しいところ恐縮ですが、提出期限までにご提出をお願いいたします。
※提出期限を過ぎますと、希望の日時に予約が取れない場合があります。

提出期限:2022 年 3 月 15 日(火)

ご利用団体のみなさまへ

ご利用料金・コピー代等お支払いのお願い

2 月ご利用分の請求書は発行済みです。
恐れ入りますが、メールボックス等をご確認いただき、年度末の会計処理のため、お支払期限までにお支払いをお願い申し上げます。

支払期限 3 月 24 日(木)午前中

★利用者アンケート
にもご協力お願い
いたします!!

※ご不明な点は
市民センター
(68-1007)へ

市民センター管理運営委員のみなさまへ

3月度、4月度 市民センター管理運営委員会のお知らせ

3 月度、4 月度の標記委員会は下記の日程で開催しますので、ご出席のほどよろしく願いいたします。

記

3 月 度 日 時 3 月 12 日(土)10:00～

3 月度の案内は配布済みです。

4 月 度 日 時 4 月 9 日(土)10:00～

- 4 月初旬に個別に開催案内を配布いたします。
- 4 月度は現運営委員さんで 2021 年度最終開催しますので、ご出席をよろしくお願いいたします。

場 所 市民センター 大ホール



以上

月	日	曜日	午 前	午 後	夜 間
2022年 3月	5	土		町づくり協議会	町協役員会
	6	日			四区自治会
	7	月	広報配布 スリーアール(ヨガ)	にこにこクッキング 習研の会	
	8	火		ひだまり準備	
	9	水	ひだまり配食	ヨガとピラティス こども絵画教室	
	10	木	己書うっちゃん道場 ぱりぱり現役プロジェクト	カルチャー『味噌作り』【午後の部】 はつらつ♪らんらん健康教室 はつらつ元気隊	
	11	金			民謡サークル
	12	土	センター管理運営委員会		
	13	日	四区自治会		
	14	月	スリーアール(ヨガ) 書道の会	習研の会	
	15	火	エアロビクス	ひだまり準備 絵画教室	
	16	水	ひだまり配食		
	17	木			
	18	金			
	19	土	町協総務会		
	20	日	休館日		
	21	月		ひだまり運営委員会	
	22	火		ひだまり準備 絵画教室	
	23	水	ひだまり会食・配食	ヨガとピラティス こども絵画教室	
	24	木			
	25	金	主催学級「おなかの健康教室」		民謡サークル
	26	土			
	27	日	四区自治会(総会)		
	28	月	スリーアール(ヨガ)	習研の会	
	29	火			
	30	水	ひだまり		
	31	木			
2022年 4月	1	金	ひだまり(総会)		
	2	土		歌謡教室	
	3	日	町協(会計監査)(仮)	町協(会計監査)(仮)	
	4	月	町協(会計監査)(仮) スリーアール(ヨガ)	町協(会計監査)(仮) にこにこクッキング	
	5	火	広報配布 町協(会計監査)(仮) エアロビクス	町協(会計監査)(仮) ひだまり準備 絵画教室	
	6	水	町協(会計監査)(仮) ひだまり配食	町協(会計監査)(仮) 絵手紙	
	7	木	町協(会計監査)(仮)	町協(会計監査)(仮)	
	8	金	なかよし広場		民謡サークル
	9	土	センター管理運営委員会		町協役員会
	10	日			

町協・・・すずらん台町づくり協議会

【編集後記】厳しかった冬もようやく春の兆しが見え始め、暖かい日が数日続くとホッとします。屋外に出ると野鳥のさえずりが日ごとに増して春の訪れを告げているように感じます。さて、市民センターでは今、来年度の主催事業を計画中です。できるだけ密を避けるよう工夫しながら、皆様に興味を持って参加していただけるように内容を考えています。今までやらなかった新しい分野も企画していますので、お楽しみに！(黒)

