

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)

カルチャーすずらん 2回連続講座 エアロビクス体験教室

日時 5月14日(火)、6月11日(火) 10:00~10:50 (全2回)
場所 市民センター 大ホール 講師 エアロビクスエクササイズ インストラクター 泉 昌代 様
参加費 無料 定員 15名※基本的に2回参加できる方
持ち物 室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物、タオル
※マスク着用は任意です。
申込み 4月12日(金)8:30より受付開始※定員になり次第締め切ります。



☆軽快な音楽に合わせて楽しく体を動かしませんか?すずらん台にお住いの泉先生をお迎えして、初心者でも、また男女を問わず無理なく楽しめるエアロビクスを体験したいと思います。汗をかいてリフレッシュしたい方におススメですよ~!
☆受講生の年代によって内容を考えてくださるので、お申し込みの際に年代と経験の有無を確認させていただきます。ご了承ください。



受講生の皆さんは再確認をお願いします。
※お休みされる場合は事前に連絡をお願いします。(68-1007)

今後の学級日程

●「レッツトライいすで体操」①回目
日時 4月23日(火)10:00~11:00 当番の方は9:40集合

市民センターよりお知らせ

●市民センター定員について
この度各室の定員の例外事項を撤廃し、下表のとおり元の定員(コロナウイルスによる規制前に戻します)を実施日 2024年4月1日(月)より
※ただし、今後のコロナウイルスなどの感染症の発生状況によって変動する場合があります。その場合は改めてお知らせいたします。

		定員	
ミーティングルーム		18名	
アトリエ		24名	
クッキングルーム		24名	
大ホール	大・小ホール(全室使用)	40名	60名
小ホール		20名	
和室(8帖)	和室	10名	18名
和室(6帖)	(全室使用)	8名	

●市民センター管理運営委員の皆さまへ 4月度市民センター管理運営委員会のお知らせ

4月度の標記委員会は左記の日程で開催します。ご出席のほどよろしくお願いいたします。
日時 4月13日(土) 10:00~
場所 市民センター ミーティングルーム
※ 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2023年度最終開催します。ご出席をお願いします。

民生だより

地域の移動・外出を支える 交通手段のこれから

大家族時代と違って、少子高齢化により核家族化が進み、高齢独居・高齢者のみの世帯が増えて、家庭内の福祉的機能が期待できない現況に、公共交通では取り残される高齢者もいて、小さな地域ではコミュニティバスなど難しく、どうすればいいのかと比奈知地区の民生会で話題となり、「交通問題について」市の医療福祉総務室の室長を講師に研修しました。
ある研究機構の調査から、外出と人との交流は健康と深くかわり、社会との多様なつながりがある人で認知症発症リスクは半減されるデータが示されていました。毎年、秋に70歳以上の一人暮らしの方と75歳以上の高齢者世帯を対象に民生委員が訪問している高齢者実態調査からも、困りごとは「外出移動・ゴミ出し・食事」の順であげられています。
市内には、地域づくり組織で地域ささえあい活動(家事・日常生活支援11地域、外出支援7地域)の取り組がされていますが、有償・無償のボランティアの人的確保に苦慮しているのが現状です。これからは買い物・病院などに付き添う個別外出支援も必要になってくることや、この4月からは、一般ドライバーが運行管理体制のもと有料で人を運ぶ「ライドシェア」も開始されるなどを学びました。

3月の主催学級報告

◆主催学級・男の料理教室
合同閉講式：3月8日(金)
主催学級と男の料理教室合同で閉講式を行いました。
第一部では、館長よりご挨拶させていただきました。一定回数出席された9名の方(主催学級受講生4名、男の料理教室5名)に修了証書と賞品をお渡しさせていただきました。第二部の茶話会では、次年度のお世話係さん3名を互選で選出しました。快くお引き受けいただいた3名の方、ありがとうございました。一年間よろしくお願いたします。その後、お茶をいただきながら、資料で今年度の振り返り、来年度の計画の相談をさせていただきました。率直なご意見を伺いました。ご参加いただいた皆さんありがとうございました。



◆カルチャーすずらん「手作りみそ講習会」：3月14日(木)

毎年恒例のお味噌作りを今年度もセンターでの製作と自宅製作に分かれて開催しました。コロナ対策で自宅製作を始めてからはそのメリットに気づき、リピーターさんの多くが自宅製作での参加になっていました。今回もセンターでの製作では少人数でしたが、家で柔らかくなるまで煮た大豆を鍋ごと持ち込み、味噌



今年度最後のレッツトライいすで体操は諸般の事情により休止となりました。
講師の要先生、一年間がんばって参加してくださった受講生の皆さん、ありがとうございました。



なかよし広場の開催日

4月 4月19日(金)
★ちびっこクラブと合同で親子ふれあい遊びをします。広いお部屋で元気に体を動かしましょう!
場所 市民センター 大ホール
時間 10:00~11:30頃
※5月はお休みです

なかよし広場は、就学・就園前の子どもさんと保護者の広場です。名張市子ども支援センターかみやきから職員の方がきて子育ての相談や、いろんな遊びを教えてください。保護者さんどうしの交流の場にも!気軽にのそぎに来てください。
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。



愛犬家の皆さまへ 狂犬病予防集合注射のお知らせ

すずらん台の狂犬病予防集合注射は下記のとおり実施されます。
実施日 2024年4月16日(火)
時間と場所
● 9:45~10:10 すずらん台西集会所
● 10:25~11:00 すずらん台東集会所
● 11:10~11:30 すずらん台市民センター
★詳しくは市の広報(3月号)、名張市からの「狂犬病予防注射のお知らせ」のハガキをご覧ください。
問合せ先:名張市環境対策室 ☎63-7492

予防注射代は1頭につき3,400円です。新規登録の場合は別途登録料がかかります。

