

007()

12 月度 主催学級

ワンポイントレッスン ハンドマッサージ

2025年1月25日(土)

野亀友恵様 市民センタ 員 10 名 参加費 500円

申込み 持ち物 装でお越しください フェイスタオル1枚※肘までまくれる服

※*お申し込みは58-1007 (定員になり次第締め切ります)は86-1007または窓口まで

が期待できるハンドマッサー が期待できるハンドマッサー りをほぐすことで様々な効果 他します。指先から肘までの催します。指先から肘までの サージのレッスンを今年も開

にもなります。また、脳を活性化し、認知症予防果があります。また、脳を活性化し、認知症予防強、冷え性の改善、リンパの進、冷え性の改善、リンパのリラックス効果、血行の促りを学びたいと思います。

ちなこの時期指先から~こころも~ほかほかになっていただきます。寒さで手の血行が悪くなりが今回も二人一組でお互いの手をマッサージしあ

し込みはお友達同士でもお一人でも歓迎です。

☆ミニサイズの マッサージジェル と洗顔ソープの おまけ付き 日

※ 12月16日も雨天の場合は中止 16日(月)へ順延時間は同じ

行 集

開催日

30~2025年3月1日(木)

込み)の2部制で実施い

たします

(材料のみのお申)

製作とご自宅制作 今年も市民センター 年度も開催します。

9

募集及び詳細は1

月号でお知らせしま

お楽しみに!

服定講 日本野鳥の会 参加費 無料 田中豊成(とよしげ)様

双眼鏡又はオペラグラス(お 持ちの方)、 飲み物、 タオル

受付中

です。 が目標です られない、 毎回好 講師はおなじみの日本野鳥の会の田中今回は初めて地域外へ出て野鳥を観察 初めての方も大歓迎です。 評 カモなどの渡り鳥(水鳥)を見ること の ・果たしてお目当てに出会える ウ チングの第4弾で 野鳥を観察しま 冬季にしか見 先生

4

「レッツトライいすで体操」⑨回目

乗り合わせで桔梗が丘市民セン【予定】市民センター集合→ ター駐車場へ→桔梗の森公園を

大きな声がて、服装



桔梗が丘でバードウォッチング 第4弾!(再掲) 今後の学級日程 1

味噌作りについて

例の味噌作りを今

※現地までの乗り合わせにご協力お願いします。 桔梗が丘市民センター周辺(桔梗の森公園) 50 市民センター 駐車場

地味な色の服装、 歩きやす

2

男の料理教室

日時

12月12日(木)10:00

S

00

頃

・お申し込みは58-1007または窓口まで

3

こんにゃく作り講習会

日時 12月19日(木)9:30~

12

00

※こんにゃく作りは定員に達しました。

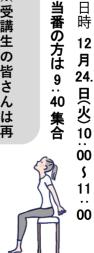
…?お楽 しみに♪

散策→まとめ学習→現地解散

は控えましょう。 は地味な色にし、大き ※野鳥は臆病なので、

早めに。

68



※お休みされる場合は 確認お願いします。 ※受講生の皆さんは再 事前に連絡をお願い 当番の方は9:40集合



10 月 月 の 主催学級報

最後のワン ◇主催学級「映画上映会」 ある男」と ンにドキリ を とさせられる作品でした。 いしました。 亡10 く り な 30 た夫の 日(水)

◇歴史講座~ぶらり探訪名張藤堂家~③回目

歴史講座総まと とめ学

今回は、

習として名張地区を散策してきました!普段は通ることのない名張の城た!普段は通ることのない名張の城た!普段は通ることのない名張の城方のを残しつつ現在の生活感もある情緒ある街並みとなっており、途中である。 った風景に見えました。その後の境内から見た旧町市街地はす立ち寄った寿栄(ひさか)神社の情緒ある街並みとなっており、 示され の書物や実際着ていった風景に見えまし た朱具足等 その後当時 での後当時 展

を、

い」「腰や



達は炊き出し班でおに してくれました。

も良かったです。それぞれの役

割を果たしてくださった皆

さ

ありがとうございま

活気があって元気をもら

61

とて

一様あり た。3回座は終了 今年度の歴史講 3回にわたり るを見学を見る名は て

いただきまし_た

た皆様

いただきま

ました~

◇レッツトラ い日でしたが、半袖次**-いすで体操®回目…** 〒袖姿の要先: 26 日(火)

毎日数分でもい気に響く中、いま雨模様の肌寒い)体操をすると体が温まり、省エネにもなります《分でもいいので、暖房器具のスイッチを入れる、中、いすに座って体操を行いました。「の肌寒い日でしたが、半袖姿の要先生の声が元 が元

との先生のお話でした

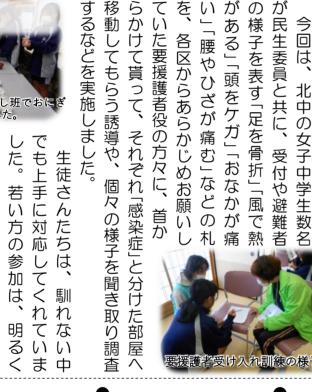
民生だよ

中学生と要援護者の

避難訓練に参加

ど援助を必要とする要援護者避難を受け入れる訓練 をしました。 ンターに集まり、 災訓練で、 雨が降ったりやんだりしていた17日の地域防 民生委員は朝9時に、 災害時に避難するのが困難な方な すずらん台市民セ

らかけて貰って、 ていた要援護者役の方々に、 がある」「頭をケガ」「おなかが痛 の様子を表す「足を骨折」「風で熱 が民生委員と共に、受付や避難者 各区からあらかじめお願い ひざが痛む」などの札 北中の女子中学生数名 首か



ました。今後ともよろしくお願いします。対象者の皆さん、ご協力いただきありがとうござ ★ 10 • 育さん、ご協力いただきありがとうござい11月に実施しました「高齢者実態調査」の

市民セ ン 9 ょ ŋ

年末年始休館につい て

で休館させていただきます。 29 日(日) 日(金)ま

です。 館のみの対応です。 新年は ※1月4日(土)、 月6日(月)より通常業務 5日(日)は貸

力をお願い ご不便をおかけ いたします。 します がご理解、

請求書につ いて

忙しいところ恐縮ですができるだけ (水)にご利用料金の請求書をメール ご利用団体様につ お支払いをお願い申し上げます 年内(12月27 ックスに入れさせてい 日(金)午前中まで) いては ただきます。 12 11 お ボ

軽トラックの冬季貸し出しについて

また、 ヤに交換をしていないため、 末年始(12月8日(土) 町づくり協議会所有の軽トラックは年 5 日(日))の貸 冬用スタッド スタイ きませ 年 1

住民の皆様にはご理解 きません 凍結時も貸出 で

いいたします。

-2-