

～～ 5月 主催学級・講座開催日程 ～～

5月 6日(日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
5月 8日(火)	10:00～12:00	Skip広場	多目的ホール
5月 8日(火)	13:30～	映画会	多目的ホール
5月25日(金)	9:30～12:30	料理教室	調理実習室



百合が丘市民センター 5月号

<http://www.emachi-nabari.jp/yurigaoka/kouminkan/index.html>

映画会のお知らせ

日時：5月8日(火) 13:30～  
 場所：市民センター多目的ホール  
 作品：『一命』 上映時間 126分



☆お申込み・参加費は不要です☆

あの三池崇史監督が“命を懸けて、何かを守る”男たちの姿を描いた本格派時代劇。歌舞伎界のプリンス・十一代目市川海老蔵が、初老の侍・津雲半次郎を演じている。実年齢とはかけ離れた役柄ながら、入魂の演技で観る者を作品の中へと引き込んでいく。その所作の美しさや殺陣のキレからは、梨園で生まれ育った彼ならではの老成した凄みを感じられる。その海老蔵と好対照をなすのが、若侍・千々岩求女を演じた瑛太だ。愛する者を守りきれない男の切なさを、若々しく表現している。全編3Dカメラで撮影され、日本家屋の奥行きを感じさせる映像の陰影も美しい。自らの信念を守るため、一命を賭して戦う男たちを鮮烈に描いた、三池監督渾身の一作。

※作品は、予告なく変更される場合があります。 **たくさんのご来場お待ちしております**

～お知らせ～

2012  
 名張市老連 創立50周年  
 記念誌



名張市老人クラブ連合会から記念誌が発行されました。市民センターに2冊置いてあります。どなたでもご覧になることができますので窓口までお声をかけてください。

～スイーツ教室～

5月25日(金)  
 9:30～12:30  
 市民センター 調理実習室

【講師】秦 佐知子  
 (辻クッキングスクール心斎橋校元校長)

【定員】9名

【参加費】500円

【持ち物】エプロン、お手拭、筆記用具

【申込み】5月7日(月)9時からお電話にてお申込みください。  
 定員になり次第締め切らせて頂きます。

百合が丘市民センター ☎64-6466

～メニュー～  
**抹茶のムース**

公民館利用者アンケート

にご協力いただき、ありがとうございました。

公民館へのご意見、ご要望は随時受け付けておりますので、お気軽にお申し出ください。

百合が丘市民センター TEL 64-6466  
 FAX 64-6467

Skip広場からお知らせ

5月8日(火) 『室内遊具遊び』

市民センター 多目的ホール  
 10:00～12:00

たくさんのご参加お待ちしております！

☆お申込み・参加費は不要です☆

今回の上映作品は、『岳』でした。山の映像がすごく綺麗でしたが、山には裏表がある。そんなことを改めて考えさせられるストーリーで自然の良さだけでなく、自然の恐さも教えられる映画でした。今回も、アンケートにご協力くださいました。次回もお待ちしております。次回もお待ちしております。

映画会  
 4月10日(火)



今回のskip広場は、おもちゃ等で遊んでいたながら、自由に身体計測をしていただきました。お子様の成長を感じられたのではないのでしょうか。skip広場では、今後、様々な企画を考えています。こんな事してほしい等ございましたら、お気軽に窓口まで、お願い致します。

Skip広場  
 4月10日(火)

身長のびたかな？



主催学級・講座報告



# 草刈清掃のご協力をお願いします

市民センター周辺の草刈清掃を次のとおり行います。(小雨決行)

## 5月20日(日)午前9:00~



草刈用具(鎌等)の数が少ないので、お手数ですがご持参願います。みなさまのご協力お願いいたします。

百合が丘市民センター

# ご案内

百合丘陶芸塾

市民センター活動

## 仁則庵 陶芸展(第7回)

とき 5月26日(土) 10時~17時  
27日(日) 10時~16時

ところ 百合が丘市民センター 創作活動室

— お誘い —

今年も陶芸展を開催させて頂き運びとなりました。今回は、百体以上のおじぞうさまが皆様をお出迎え致します。会が一丸となって心を込めて制作致しました“おじぞうさま”を東日本大震災被災者の方々へお届けするべく創りました。作品展示は勿論のこと、作品チャリティ販売もごさいます。第3回作品コンテストは“きずな”をテーマに、“ふたつでひとつ”を表現した作品を発表します。ご来場の皆様が審査員となり、心に繋がった作品に一票投じて頂きます。仁則庵一同 陶芸を通して創る喜びや楽しさを感じながら心を込めて仕上げた作品ばかりでございます。御一人でも多くの方のご来場をお願い申し上げ、ご高覧賜りますことをお願い申し上げます。被災をされたみなさまを応援出来ればと念じております。陶芸展終了後“おじぞうさま”と義援金は被災者の方々のもとへお届け致します。お誘い合わせてのお越しをお待ち申し上げます。

仁則庵一同

# 芝生広場使用禁止

みなさまが気持ちよくご利用いただくため、芝生の手入れをいたします。

そのため、下記期間はご利用できません。

## 期間:6月15日(金)~7月14日(土)

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

まちの保健室便り5月号  
64-8600

健康のために運動を！と意気込んでみるものの、毎日続けることができずに終わってしまうなんてことはないですか？そんな方におすすめなのがウォーキング。日常生活の中でも気軽に取り組めるウォーキングで、健康づくりをはじめてみませんか！

### 【ウォーキングの効果】

- ・ 体脂肪を燃焼でダイエットに効果的
- ・ 骨粗しょう症、高血圧や高脂血症、糖尿病の予防にも効果的
- ・ 脳を活性化して老化予防
- ・ ストレスの解消
- ・ 心肺機能の向上



【快適に歩くために】(フォームの例)  
提供：三重県健康福祉部健康づくり室  
『ウォーキングのすすめ』より

- ※ 気温に合わせた服装を…上着や着替えをもっていくなど、気温の変化に対応できるようにしましょう。
- ※ ウォームアップ・クールダウン…十分に行いましょう。
- ※ 水分はこまめに補給…水分の補給は十分に。糖度2.5%程度の飲み物がおすすすめ。運動中にのどが渇いたと感じるようでは、給水のタイミングがかなり遅れていることとなります。
- ※ 体調が悪いとき…体調が悪いときや気分が優れないときに無理に歩くのは事故のもとです。途中で気分が悪くなったら、無理をしないで休みましょう。
- ※ 持病のある人は医師の指示に従う…高血圧や糖尿病など持病のある人は、事前にかかりつけ医に相談して下さい。

## 市民センター 利用のご案内

暖かくなりました。活動を始めるには丁度良い季節です。市民センターには、六つの部屋があり市民センター主催講座及び皆さんが主催されるサークル活動に利用されています。多くのサークルでは随時見学や入会を歓迎されています。お気軽にお出下さい。新たにグループを作って活動されるかたも大歓迎です。ご相談お待ちしております。

市民センター ☎64-6466

- 多目的ホール (約100名収容)
- 創作活動室 (約20名収容)
- まちづくり情報室 (約15名収容)
- 談話室 (約7名~8名収容)
- 和室 (約8畳~10畳の二間続き)
- 調理実習室 (調理台4基)

先月号をもちまして、『館長のつぶやき』は終了いたしました。

