

～～ 2月 主催学級・講座開催日程 ～～

2月 3日(日)	9:00～	パソコン教室	まちづくり情報室
2月19日(火)	13:30～	こんにやく作り教室	調理実習室
2月24日(日)	14:00～	普通救命講習会	名張消防署



百合が丘

市民センター 1階



市民センター主催

こんにやく作り教室

2月19日(火) 午後1時30分～午後3時30分
市民センター 調理実習室

【講師】森田 佳代子さん(青蓮寺)

【定員】12名

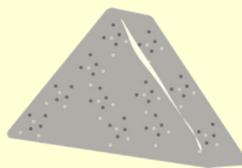
【参加費】200円

【持ち物】厚手のゴム手袋又はゴム手袋と布の手袋と併用
エプロン・タオル・三角巾・マスク

【申込み】2月4日(月)9時からお電話にてお申し込みください。

※定員になり次第締め切らせて頂きます。

【問い合わせ】百合が丘市民センター ☎64-6466



Skip 広場からお知らせ

2月12日(火) 『室内遊具遊』

10:00～12:00
市民センター 多目的ホール

☆お申込み・参加費は不要です☆

室内遊具(ジャングルジム・ぶらんこなど)
やおもちゃ等で自由に遊んでいただけます。



たくさんのご参加お待ちしております♪



平成25年度 ～主催パソコン教室～

平成25年度も毎年恒例の“主催パソコン教室”を開催致します。

日程、申し込み方法など詳細については3月号にてご案内させていただきますので是非ご参加ください。



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

映画会のお知らせ

日時：2月12日(火) 13:30～

場所：市民センター多目的ホール

作品：『ぱいかじ南海作戦』 上映時間115分



☆お申込み・参加費は不要です☆

椎名誠の同名小説を「舞妓 Haaaaan!!!」の阿部サダヲ主演で映画化したサバイバル・コメディ。沖縄の離島を舞台に、人生に疲れた中年男と若者3人との奇妙なサバイバル生活をコミカルに描く。共演は永山絢斗、貴地谷しほり、佐々木希。監督はこれが初メガフォンの細川徹。失業と離婚のダブルパンチで人生のどん底を味わう佐々木は、衝動的に南の果ての西表島まで来てしまう。そして美しいビーチで4人組のホームレスと出会い、彼らの仲間入りをする。ところがある日、4人組は佐々木の荷物と一緒に姿を消してしまう。全財産を失い、途方に暮れていると、都会生活に疲れた青年オッコチが現われ、2人は一緒にこのビーチでサバイバル生活を送るのだったが…。さて、ぱいかじとは…?

※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

普通救命講習会のご案内

【日時】 **2月24日(日)**
14:00～17:00

【会場】名張消防署
(名張市鴻の台1番町)

【講師】名張消防署

【内容】・心肺蘇生(人工呼吸)
・AEDの取扱い



【申込み】市民センター ☎64-6466

※2月4日(月)9時からお電話にてお申し込みください。
定員(20名)になり次第締め切らせて頂きます。

【集合場所】名張消防署に13時45分にお集まりください。

- ◆高校生以上なら参加できます。
- ◆動きやすい服装で参加ください。
- ◆参加者には講習修了証が発行されます。



— 共催 —
地域づくり協議会 安全防災部会・百合が丘市民センター

市民センター主催講座

楽しい手芸教室

1年間を通して、手芸作品を自分でつくって季節を感じましょう。
(4月は五月飾りを創ります)

【開催日】4月から毎月第1・3月曜日 午前10時～12時 (8月と1月はお休みです)

【場所】市民センター 創作活動室

【講師】下山 節子さん (百合が丘西3在住)

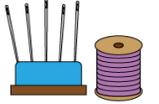
※下山さんは、お茶べりサロン、百合小手芸部、地域の高齢者施設、地域サークルなどでボランティアとして手芸のご指導をされています。

【募集人数】15名

【受講料】毎月2回で一作品を完成させます。一作品に材料費500円程度を頂きます。

【持ち物】裁縫道具 (針・糸・ハサミ等)

【お申込み】3月10日までに市民センターへお申込みください。市民センター ☎64-6466



 積雪15cmの大雪で
 市民センター玄関横に
 「大きい雪だるま」が出現!
 中心の利用者を
 笑顔でお出迎え。



～百合丘陶芸塾 仁則庵～

初心者対象

会員募集

【活動日時】毎月第1・3火曜日
午前9時30分～4時30分

【活動場所】百合が丘市民センター 創作活動室



〔日々の暮らしの中で、手作りのうつわで味わう楽しみ〕
 至福の時間と言えませんか。何より心が癒されます。
 手前味噌だと言われたっていい! 日常使う器を自分の手で作った物を愉しむ喜びをいっしょに感じませんか?
 手作りの温もりを家族やお友達に、ちょっと自慢を交えながら披露できたらこんな素敵なことはありません。
 「でも陶芸ってむつかしそう…」と思われることでしょう。
 どんなものでも簡単だったら遣り甲斐や達成感は薄いではないでしょうか?
 「いつかは陶芸をやってみたい」と思っている方は一歩踏み出してみてください。

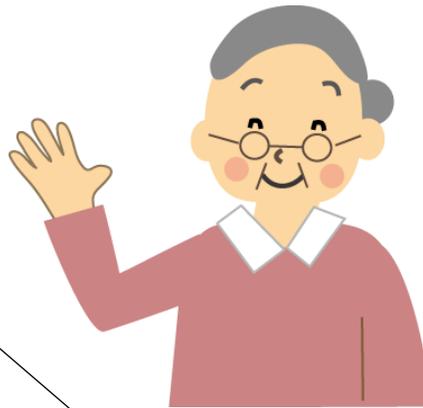
〈問合せ先〉090-8737-2939 杉本まで

まちの保健室便り2月号 ☎64-8600

「教えて!あなたの健康法」

今回から、地域の皆さんにインタビューさせてもらった健康法などのお話を、まちの保健室便りに掲載させていただきます。

第1回目はいつも笑顔の素敵な東6番町Tさん (82歳) です!



普段、何か運動はしていますか?

近くバス停まで歩いて行って、バスを待つ数分間に足を動かしたり、肩こりの体操をしています。

待ち時間を有効に使っていますね!

それから、お天気の良い日は市立病院まで歩いて行っています。20分くらいかかるけど。きっかけは、お医者さんから「歩いたほうがいいよ」って言われたことです。

(インタビューの内容は、ご本人の承諾を得て掲載しています。)

Tさんは昨年12月まで行われていた「すこやか体操教室」に参加してくれていましたよね。どうでした?

楽しかったです。その時に教えてもらったおなかを擦る運動もしていますよ。

食事で気を付けていることはありますか?

私は好き嫌いがなくて、何でも食べます。間食は甘い物ではなく、いりこやおジャコなどのお魚を食べたりするんです。カルシウムも取れますよね!

地区の行事にもよく参加して唄うから楽しいのよ!とお話し
また、Tさんは最近、自宅用の血圧計をにしよう!と思って、血圧計を選んだそうです。

て、外出を楽しんでいるTさん。市民センターでのコーラスにも参加し、「みんなにいただきました。まちの保健室にも素敵な歌声が聞こえてきますよ!

手に入れたそうです。選べるギフトの中から「明日にでもすぐに使える物」です。これからは朝晩の血圧測定を続けて、健康に気を付けてもらいた