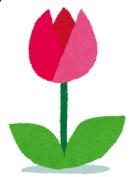


～～ 4月 主催学級・講座開催日程 ～～

4月 19日(土) 9:00～ パソコン教室 まちづくり情報室



百合が丘

市民センター便り



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



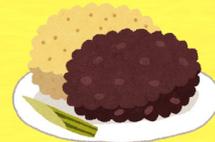
今年も、市民センターに

# 武者人形が飾られ 鯉のぼりが泳ぎます



お散歩がてら、ぜひお越しください！(5月中旬まで)

5月5日(月・祝)端午の節句には、来館先着100名様に「ぼた餅」の振る舞いがあります。こいのぼりや武者人形を楽しみながらご賞味下さい。お待ちしております。



4月8日(火)

## 『室内遊具遊び』

10:00～12:00  
市民センター 多目的ホール



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



☆お申込み・参加費は不要です☆

たくさんのご参加お待ちしております♪

## 映画会のお知らせ

日時：4月8日(火) 13:30～  
場所：市民センター多目的ホール  
作品：『謝罪の王様』 上映時間 128分



☆お申込み・参加費は不要です☆

大人気の『舞妓Haaaan!!!』『なくもんか』に続き、監督の水田伸生、脚本の宮藤官九郎、主演の阿部サダヲが3度目のタッグを組んだコメディ。“謝罪”をテーマに、さまざまなトラブルに直面した人々のエピソード6編が展開される。それらのトラブルを、阿部サダヲ演じる“謝罪師”黒島が華麗な謝罪テクニックで解決する一方、6つのドラマは絶妙に絡み合い、やがて国家を巻き込む事態に発展していく。日本独特の“謝罪文化”が皮肉を交えて面白おかしく描かれています。その他、井上真央・竹野内豊などの豪華キャストも見どころです。

※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。

## 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

## 狂犬病予防接種のお知らせ

日時：4月17日(木) 15:10～15:45  
場所：百合が丘市民センター ふれあい広場

【同日 14:15～14:50 東第1集会所でもあります】

狂犬病予防接種が行われます。  
飼い犬への予防接種は飼い主に義務付けられています。  
愛犬の為にも必ず受けましょう。

迷子札等も付けましょう。



サークル紹介のコーナー  
今月は…

# 優雅健身太極拳



## 「健康維持に太極拳」

明日の健康のために春から体を動かしませんか。

太極拳はゆったりと動きながら筋力とバランス能力が向上し転倒予防にも効果がみられます。私たちは楽しみながら日々の健康維持のため毎週練習に励んでいます。



4月11日(金)9:30~10:30から新しく「練功十八法」(医療健康体操)の教室を開設いたします。この動きは病気の治療や未病に役立つ体操で自己鍛錬法の一つです。年齢を問わずどなたでも参加できますので興味のある方は動きやすい服装で一度体験しに来て下さいね!

【活動日時】 毎週月曜日 10:00~12:00 (総合太極拳)  
毎週水曜日 14:00~16:00 (大極剣)  
毎週金曜日 9:30~10:30 (練功十八法)

【場 所】 市民センター 多目的ホール

【お問合わせ】 優雅健身太極拳 池田 ☎61-0258

# 平成26年度 サークル活動予定表

サークル名	内 容	定例活動日	
百合が丘健康体操クラブ	健康体操	毎月第1・3火曜日	13:00~15:00
コーラス百合	コーラス	毎週水曜日	10:00~12:30
儀部流旭翠吟詠会	詩吟	毎週火曜日	18:30~20:30
華月会	茶道	毎月第1・3木曜日	13:00~17:00
百合が丘着付教室	着付	毎月第2水曜日	13:30~15:30
百合が丘囲碁の会	囲碁	毎週火・木曜日	13:00~17:00
百合が丘和泉会	民謡	毎月第2・4水曜日	19:00~21:00
キルトすみれ	パッチワーク	毎月第1・3水曜日	10:00~13:00
名張フォークダンスクラブ	ダンス	毎週土曜日	13:30~16:00
彩々クラブ	水彩画	毎月第1金曜日 第3木曜日	13:00~17:00
名張木管アンサンブル	演奏	毎月第2日曜日	9:00~12:30
書道教室ゆり	書道	毎月第3水曜日	13:00~15:00
百合丘陶芸塾 仁則庵	陶芸	毎月第1・3火曜日	9:30~16:30
		毎月第2土曜日	12:30~17:00
優雅健身太極拳	総合太極拳	毎週月曜日	10:00~12:00
	太極剣	毎週水曜日	14:00~16:00
	練功十八法	毎週金曜日	9:30~10:30
水墨画教室ゆり	水墨画	毎月第2・4土曜日	9:00~12:00
ラテンフィットネス ズンバ	体操	毎週月曜日	20:00~21:00
絵画に親しむ会 雑魚	絵画	毎月第1・3土曜日	9:00~12:00
			9:30~11:30 13:00~15:30 (1月・2月)
グランドゴルフ	グランドゴルフ	毎週火・水曜日	9:30~11:30 13:00~15:30 (1月・2月)
百合が丘将棋同好会	将棋	毎週火・土曜日	13:00~17:00
		毎月2・4・5木曜日	
影印本で源氏物語を読む	読書	毎月第3月曜日	13:30~16:00
ITリース・1	パソコン	変則日曜日	9:00~12:00
ITリース・2	パソコン	変則日曜日	13:00~16:00
ITリース・3	パソコン	変則土曜日	13:00~16:00
しきなみ短歌会	短歌	変則土日	10:00~12:00
フラワーアレンジメント教室 LA ROSE FLORE	フラワーアレンジ	毎月第1・2・3金曜日	9:00~15:00
ITリース・4	パソコン	変則土曜日	9:00~12:00
名張リコーダーアンサンブル	リコーダー	毎月第1・3・5土曜日	19:30~21:30
ピンポンクラブ	卓球	毎週月・金曜日	13:00~17:00
絆	和太鼓	毎月第2・4土曜日	10:00~12:00
盆栽教室百合	盆栽	毎月第1土曜日	13:00~16:00
ITリース・5	パソコン	変則土曜日	9:00~12:00
La. マンドリーナ	ギター・マンドリン	毎月第2・4木曜日	13:30~16:00
百合音クラブ	混声合唱	毎月第1・3・4火曜日	10:00~12:00
ITリース・6	パソコン	変則土曜日	13:00~16:00
楽筈会	茶道	毎月第1・3金曜日	10:00~12:00
竹友会おきつも	尺八	第2・4土曜日	19:00~21:00
コール・ロゼ	合唱	第2・4日曜日	15:00~17:00
カズミダンシング	ストレッチ・ダンス	毎週水曜日	10:00~11:00
ヨーガ・ピラティス	ヨーガ・ピラティス	毎週月曜日	19:00~20:00
ホロホロフレンズ	ウクレレ	第2火曜日	9:30~11:30
		第4火曜日	13:30~15:30
洋裁ゆり	洋裁	第1・3・4・5水曜日	13:30~16:00
古布あそび	手芸	第1・3月曜日	10:00~12:00

## まちの保健室便り4月号

☎64-8600

口の健康から体の健康につなげよう

口の健康は、栄養の摂取だけでなく全身の健康とも密接な関係があり、糖尿病や肺炎などの様々な病気や、うつ、認知力にも影響します。口の健康をできる限り維持、向上させていくことは全身の健康により影響を与えます。

口の健康を守るために!

【口の運動を習慣に】

口の運動を習慣にすることで、嚙む力や飲み込む力、唾液の分泌量など、口の機能を維持して誤嚥を防ぎます。

【正しい口の中の手入れを】

歯磨きや入れ歯の手入れをしっかりとすることで、口内の細菌の増殖を抑えて、虫歯や歯周病を防ぎます。

唾液腺マッサージ

唾液には細菌の増殖を抑えて口の中を清潔に保つほか、消化を助ける、味覚を感じやすくする、発音・発声をしやすくするなど様々な効果があります。高齢期には唾液が出難くなりがちですので、唾液腺マッサージで唾液の分泌を促しましょう。



①両ほほに指先をあて、耳の下から上の奥歯辺りを、円を描くように押しながら10回程度マッサージする。



②あごの内側を首に近い方からあご先に向かい、親指で5箇所位を10~20回程度押す。



③両手の親指をそろえ、あごの真下を何度か押す。片手の人差し指を横にして何度か叩くようにしてもよいです。

文章・図の引用: (株) 現代けんこう出版  
「口の健康から体の健康につなげる 口腔ケア」より

皆様へ

百合が丘まちの保健室職員・井川さんは、平成26年3月31日付けで退職されます。多くの皆様からご指導いただき、本当にありがとうございました。



※サークルの都合により、活動日程が変更される場合があります※



# おしらせ

市民センター事務員の退職について

3月31日付けで  
堀口明良さんが  
退職されました。

