

～～ 6月 主催学級・講座開催日程 ～～

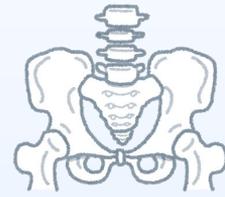
6月18日(木) 13:30～ らくらく骨盤体操 多目的ホール  
 6月20日(土) 9:00～ パソコン教室 まちづくり情報室



ご家庭でもできる

らくらく  
骨盤体操

市民センター主催



人間の身体の幹である骨盤をうまく使うことで、様々なお悩みを解消します。  
 今回は、Ace鍼灸整骨院の岩田先生をお迎えし、ご家庭でもできる骨盤体操を教えてくださいます。  
 骨盤体操は高齢の方から、お体に痛みやお悩みを持った方等、幅広い年齢層にご利用していただけます。  
 介護予防や痛みの改善や予防、様々なお悩みをこの機会に解消しませんか？

【日時】6月18日(木) 13:30～15:00

【場所】百合が丘市民センター 多目的ホール

【講師】Ace鍼灸整骨院 院長 岩田 博行 さん

【定員】30名

【参加費】無料

【持ち物】水筒 ※動きやすい服装でご参加ください。

【申込み】6月8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。市民センター ☎64-6466

この様なお悩みを持った方  
ぜひ、ご参加ください

- ・慢性的な腰痛や膝痛で一向によくならない
- ・いつもだるさが抜けず疲れが取れない
- ・骨盤や背骨の歪みが気になる
- ・産後の骨盤の歪みや産後太りが気になる
- ・今の身体の状態では老後が心配
- ・体をもっと楽に使えるようになりたい
- ・ウエストをシェイプアップしたい



百合が丘

市民センター  
まちづくり  
便利



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

ホテルのお話と観賞会

【内容】ホテルの生態など興味深いお話(35分)  
⇒移動(15分)⇒ホテル観賞会(40分)

【開催日】6月6日(土) ※雨天は6月7日(日) 【持ち物】懐中電灯

【集合時間】午後7時30分

【集合場所】百合が丘市民センター

※申し込み、参加費は不要です。

【問合わせ先】市民センター ☎64-6466

Skip 広場からお知らせ

6月9日(火)

10:00～12:00  
市民センター 多目的ホール



「かがやきの先生とあそぼう！」

【今月のあそび】

- ・大型絵本「ぴょーん」
- ・ペープサート「かたつむり」
- ・うた「かえるのうた」
- ・ふれあい遊び

☆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♪

重要!

市民センター  
増改築工事について

市民センターでは、今年度施設の増改築を行う予定です。  
 これに伴って当センターの利用は、10月末で一時休止いたします。  
 なお、利用の再開は、翌年4月からとなる予定です。  
 ただし、市民センター祭り(地域フェスタ)は、工事との調整のうえ、11月7日(土)の1日のみの開催を予定しております。  
 順次、情報が入り次第、センター便りにてお知らせしていきます。何かとご不便をかけますが、ご協力の程よろしくお願いいたします。

市民センター 館長

市民センター、教育文化部会の共同主催事業 一枚の板から広がる創造の世界、魔法の積木

# “カプラワールド”開催、一日中賑わいました！



5月3日(日)9時から21時まで市民センター多目的ホールで、美しい木目のシンプルな板を積み上げるだけでどんなものでも作れてしまう魔法の積木カプラを6000ピース用意して、「カプラワールド」を開催しました。  
自由な時間にこどもから大人まで夢中に取り組みました。

## カプラ作品コンクールも実施

当日完成した43作品がエントリー、5月5日から7日間市民センターに作品写真を掲示し、来館者に優秀作品の投票をお願いした。結果、最高得票は、百合が丘小学校3年生の池上莉加さんの作品「壺」が獲得。  
入賞は1位 池上莉加さん(南百合)2位 畑行子さん(西3)3位 糸賀保(西3)さんが獲得されました。



# 【芝生広場使用禁止】

みなさまに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。ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

## 6月15日(月)～7月14日(火)

みなさまのご協力をよろしくお願いいたします。

## 草刈清掃のご協力 ありがとうございました

5月18日(月)～5月31日(日)の間、駐車場や玄関周り等、センター周辺の草刈清掃が行われました。約120名の方々のご協力をいただき、おかげ様でとても美しく綺麗になりました。ご参加くださいました皆様おつかれさまでした。ありがとうございました。

百合が丘市民センター

まちの保健室便り6月号  
☎64-8600

「がん」から身を守るために

「がん検診・人間ドックを受けましょう」

今や日本人の2人に1人ががんにかかり、3人に1人ががんで亡くなる時代です。

しかし、がんから身を守る方法があります。それが、がん検診・人間ドックです。

がんは早期発見・早期治療をすれば、半数以上は「完治」する病気です。そして、早期発見のためには、がん検診や人間ドックによる定期的なチェックが欠かせません。

推進されているがん検診

- 胃がん・・・40歳以上/1年に1回
- 肺がん・・・40歳以上/1年に1回
- 大腸がん・・・40歳以上/1年に1回
- 乳がん・・・40歳以上(女性)/2年に1回
- 子宮頸がん・・・20歳以上(女性)/2年に1回

さらに詳しく調べる↓人間ドックなど

日本人に多いがんの特徴を知っておきましょう

【胃がん】日本人にもっとも多いがん！早期なら100%近く治る。

【腸がん】男女とも増加傾向だが、早期発見で死亡率は大きく下がる。

【肺がん】最大のリスクはたばこ！もっとも死亡者の多いがん

【乳がん】日本人の女性20人に1人がかかる

【子宮頸がん】早期発見しやすいが定期的な健診を！

※それ以外にも、膵臓がん・肝臓がん・前立腺がん、など

名張市では「集団がん検診」・「医療機関でのがん検診」を推進しています。

又、昨年より、医療機関での検診に、胃がん検診では胃カメラでの検査が追加されました。

「元気なうちから、がん検診」と、詳しくは平成27年5月10日発行の「広報・なばり」に掲載しています。

自分自身のために、そして家族のために健診を受けましょう。

