



れんこうじゅうはちほう

市民センター主催 "サークル体験講座"

練功十八法を体験しよう!

【日時】6月18日(土) 10:00~12:00頃

【場所】百合が丘市民センター 多目的ホール

【講師】松石 洋子 さん

【定員】20名

【持ち物】運動靴、お茶

【参加費】不要

【申込み】6月6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

練功十八法ってなに?

練功十八法とは、中国発祥で医療の中から生まれた体操です。

老若男女を問わず、音楽に合わせ、誰でも、どこでも、何時でも、気軽にできる、リラックス・呼吸体操です。

首、肩、腰、足の筋肉をほぐすストレッチ体操や関節を緩め内臓の緊張をほぐすバランス体操、呼吸機能をムリなく向上させる呼吸体操です。

練功十八法の教室は、毎週金曜日9時半から10時半百合が丘市民センターにて活動されています。たくさんの方に練功十八法を知っていただき、健康づくりと運動不足解消に役立てて頂きたいと思っております♪年齢、男女問わず参加して頂けますので、ぜひご参加ください。たくさんの方々のお越しをお待ちしております。

— 松石洋子さんプロフィール —

太極拳をはじめられて約30年、伊賀・名張で指導をされて約20年間活動されています。数々の全国大会にも参加されています。

ホテルのお話と観賞会

【開催日】6月4日(土) ※雨天は6月5日(日)

【集合時間】午後7時30分

【集合場所】百合が丘市民センター

【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)

【持ち物】懐中電灯

※申し込み、参加費は不要です。

【問い合わせ先】市民センター ☎64-6466



市民センター使い

百合が丘



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



Skip 広場からお知らせ

「先生とあそぼう！」

6月14日(火) 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☆

たくさんのご参加お待ちしております♪

スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。10:00よりホールを開放し室内遊具で自由に遊んでいただけます。「先生とあそぼう！」は11:00頃から始まります。

【今月のあそび】

- ・手遊び
- ・傘シアター
- ・ふれあい遊び
- ・ペープサート
- ・大型絵本

平成28年熊本地震災害義援金



平成28年4月14日に発生した熊本県熊本地方を震源とする最大震度7の地震以降、熊本県、大分県などで大きな被害が出ています。

この災害で被災された方々を支援するため、百合が丘市民センターでは義援金を受け付けます。

みなさまの温かいご支援よろしくお願いたします。



一枚の板から広がる創造の世界、魔法の積み木

カプラワールド開催



5月4日・5日に市民センター多目的ホールで、美しい木目のシンプル板を積み上げるだけでどんなもので作ってしまう魔法の積み木カプラを6500ピース用意して「カプラワールド」を開催しました。

1位
17票『FMタワー』
白坂美奈さんと市川史乃さん

2位
12票『でこぼこタワー』
きら&のあさん

3位
10票『カプラおじさん』
池上 莉加さん

「カプラ作品お気に入りコンクール結果発表」

自由な発想で完成したオリジナリティあふれた58作品がエントリーしてくれました。5/6～5/14まで市民センターに作品写真を掲示し、来館者にお気に入り作品の投票をお願いした結果…最高得点は、赤目中学1年生の白坂美奈さんと市川史乃さんの合作作品「FMタワー」が獲得されました。入賞は右のとおりです。



【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、次の期間はご利用できません。

6月15日(水)～7月14日(木)

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15日(日)9時から駐車場、玄関周り等、センター周辺の草刈清掃が行われました。市民センターで活動しているサークル会員さん約120名の皆様のご協力を頂き、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。誠にありがとうございました。

まちの保健室便り6月号

☎64-8600



地域で防ごう消費者被害!

(気づき・声かけ・つなぎ)

不当・架空請求や悪質な訪問販売など、一人暮らしや孤立した高齢者等をターゲットにした消費者トラブルが後を絶ちません。名張市内でも、特に高齢者を狙ったケースが増加しており、年々、その手口も巧妙化しています。このような消費者トラブルを食い止める第一歩は、ご家族やご近所の方々による被害者に対する日頃の「気づき」、「声かけ」です。地域で、皆で支え合い、消費者被害を撃退しましょう!

「気づき」のポイント

1 身の回り品

- 短期間に急に物(健康食品など)が増えた
- 同じような物(新品の布団など)がいくつもある
- 不要と思われる物が増えている
- 修理、リフォーム(屋根・外壁・電話工事など)を頻繁に行う
- 家族の知らない荷物が届く
- ダイレクトメール(大量の郵便物・外国からの郵便物)が増えた
- 郵便物があふれている



2 出入りする人等

- 見慣れない人や車が入り出している
- 来客が増えた
- 見知らぬ人が話しかけている
- 銀行などについて来る人がいる(特に、年金支給日には注意)



3 お金

- 小口・大口の借金を申し出る
- 生活に困った様子を見せるようになった
- たくさんの請求書が届く
- 投資に関心を持つようになった
- 羽振りのいい話が多くなった



高齢者の消費者被害の特徴

「だまされたことに気づきにくい」・「被害に遭っても相談をしない」・「お金・健康への不安を利用される」という事があります。

おかしいと思ったらすぐ相談!～「つなぎ」が大事～
周りにいる方の様子の違いに気づいたら、まずその方の相談にさりげなく乗ってあげてください。

そして消費者被害に遭っているのではないかとと思われるときは【名張市役所総合窓口センター☎0595-63-7416】や近くの「まちの保健室」までご連絡ください。皆さんの相談窓口への「つなぎ」が重要です!