

平成30年度 主催講座 Word初級クラス～受講生募集～

【募集条件】下記掲載のノートパソコン持ち込み者に限らせて頂きます。

※注意OS はWindows7・8・10でWord2010・2013・2016が入っている機種。

【講習時間】 AM 9:00～AM 11:50

【場 所】 市民センター 会議室(大)

【定 員】 10名(成人男女)

【会 費】 ￥5,000- (テキスト代含む)

【講習内容】 ①パソコンの基本操作

電源の入れ方からマウスの使い方・文字入力・文章作成・年賀状作成・インターネット・メールなどを学習します。テキストどおりに進むとは限りません。講師の判断によります。日程は、講師及び公的行事等で稀に変更になることもあります。

②Word初級クラス&プチExcel

【申込み方法】 2月19日(月)9時～市民センター窓口まで会費を添えてお申込みください。

※定員に満たない場合は開催しない場合もあります。

【お問い合わせ】 百合が丘市民センター ☎64-6466

4月8日(日)	5月13日(日)	6月16日(土)
7月8日(日)	8月18日(土)	9月9日(日)
10月14日(日)	11月23日(金)	12月9日(日)
1月13日(日)	2月10日(日)	3月10日(日)



百合が丘

市民センター便り



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



2月13日 火

10:00~12:00
市民センター 多目的ホール

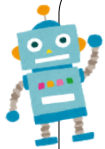
「先生と遊ぼう!!」



スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。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♪



【今月のあそび】

- ・手あそび
- ・パネルシアター
- ・変わり絵シアター

まちの保健室便り1月号

☎64-8600

ゆがみ改善を習慣付けるために

◎左右均等 (いつもの動作を意識して、わずかな時間を有効活用!)

ゆがみは利き手利き足による動きの癖や、仕事や趣味などの生活習慣の動作により、小さな負荷が長在間かけ続けられてきたことにより起こります。日常生活の中で姿勢のゆがみが生じる動作(原因)を意識し、左右均等にしてみましょう。

①反対の足でも同じことをする

足を組むことが癖になっている人は、普段とは逆の脚で組むようにしてみましょう。

左右同じ動きをすることで、ゆがみの左右差を少しは整える事ができます。

②片脚に重心をかけず、左右均等に体重をかける

片脚重心で立つと、力が過剰にかかるところと、逆にまったくかからないところとの左右差が生じます。常に両足で体重を支えられるように、片脚重心は可能な限り我慢しましょう。

③利き手と反対の手を使ってみる

人はいつも利き手で作業してしまうので、歯磨きや携帯電話の操作は利き手ではない方を使い、ゆがみの予防対策をしていきましょう。

④鞆を持つ手を入れ替える

肩掛け鞆や手提げ鞆を持つ人は、いつもと持つ手を入れ替えましょう。こまめに持ち替えた方が筋肉の過度な緊張を防ぐことができます。



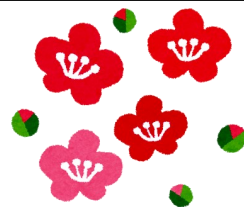
ゆがみ改善は「カラダに負担をかけない」が鉄則

正しい姿勢はゆがみ改善のエクササイズなど、すべてを完璧にこなそうと頑張りすぎると、そのうち疲れが溜まってしまい、せっかく始めたゆがみ改善のための取り組みが長続きしません。また、家事や仕事で疲れが溜まっているときに、無理をしてエクササイズを行うと、思わぬけがにつながる恐れもあります。

ゆがみ改善は、自分の体調と相談しながら、無理のない範囲で行いましょう。



ひな人形をお楽しみ下さい!!



今年も、2月中旬から市民センターロビーに多くのひな人形が飾られます。

これは、地域の皆さんからご寄贈頂いたもので、昭和初期のものから昭和50年代のものまで、それぞれの時代の味を感じられ、お楽しみいただけます。

また、3月3日(土)には、甘酒の振る舞いも予定しています。ぜひ、ご来館ご鑑賞下さい。

尚、展示は3月中旬まで行っています。

*ひな人形は、たくさんご寄贈頂いており、展示場所にも限りがございますので、全ては展示できませんのでご理解ご了承ください。

甘酒の振る舞い

3月3日(土)午前10時～午後4時
市民センター内 カフェバルーン
遠慮なくお申しつけください。



新年おもちつきに160人



お正月早々の4日、恒例の市民センター主催の餅つき大会を開催。9時30分からセンター前で餅をつき始め、10時には館内大小会議室はいっぱいの盛況、きな粉餅、イモ餡餅などにしてご賞味いただきました。



午後1時ごろまで会場は賑わい約160名の皆さんにご参加いただきました。14キロの餅を突き、夕方までご来館いただいた方に、味わい楽しんで頂きました。毎年の恒例行事として今後も開催してまいります。

【こいのぼり】をご寄贈頂けませんか!

4月初旬から恒例のこいのぼりが市民センターの空に泳ぎます。これもすべて地域内外の皆さんからご寄贈を頂いたものです。今年で6回目となり、傷みの激しいものは交換をしています。子ども達の心にいつまでも残る「こいのぼりの壮大な泳ぐ姿」の実現のため、眠っているこいのぼりがございましたら、大小問わずぜひ泳がせてあげてください。



お問い合わせ、お持ち込みは市民センターまで。

☎64-6466

市民センターと青峰高校の共同主催事業

名張青峰高校 書道部・美術部

合同作品展が開催されました

1月23日(火)～29日(月)に創作活動室において開催され、多くの方にご鑑賞いただきました。観賞された方からは、「うまく書いているね!これからは高校生の作品は見たいなあ!」とのうれしい声も頂きました。1月27日(土)には「書・美アートワークショップ」が開かれ、参加者が高校生部員の指導で「創作しおり」や「プラ板づくり」を楽しみました。市民センターで高校生の作品展示会は初めてで、地域と高校の融合を狙い、加藤校長先生に相談させて頂き実現しました。

開催期間中には、読売、毎日、伊和の新聞各社、アドバンスコープのテレビ、FMなばりのラジオ生放送などたくさんの取材を頂き、ご案内も頂きました。今後は、さらに地域と青峰高校のコラボ事業を通して、お互いの融合と理解を深めていきます。ご支援のほど宜しくお願い致します。

書・美アートワークショップ
「創作しおり」「プラ板」

