

桜の青蓮寺湖を歩きましょう！

春爛漫！見事な桜の青蓮寺湖。美味しい空気と雄大な自然、見ごろの桜をを思い存分楽しみながら歩いて下さい。

受付後は、ご自分のペースで、ゆっくりと、自由に歩いて下さい。

【実施要項】

実施日 2019年3月24日(日)
*雨天の場合、中止します。

ところ 青蓮寺湖周辺を自由に歩いて下さい。

受付 9時30分～11時まで
青蓮寺ダム西側駐車場広場

※名張ケンコーマイレージポイント付与対象事業
※当日午前8時30分より、お問い合わせをお受けします。



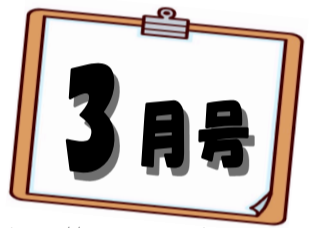
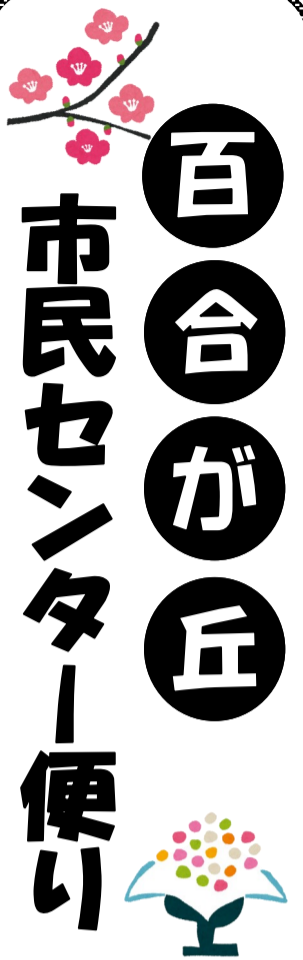
その他のメッセージ！

- 飲み物やお弁当等は、各自、自由持参です。
- 自由解散となります。
- 事故の無いように十分に気をつけ、ご自分のペースで歩いてください。
- 出たゴミは、必ずお持ち帰りください。
- ご家族、ご近所、地域のふれあいと絆を育む機会にしてください。
- 健康維持のために、いちばん大事な事は、とにかく歩くことです。
- お住まいの近くに、こんなにも美しい自然資産があるのです。
- 100m毎の草花の説明板を読むのも楽しみのひとつ。
- 受付に緊急用に車両が待機しています。

主催 百合が丘市民センター、福祉健康部会
協力 まちじゅう元気プロジェクト
お問合せ・連絡先 市民センター ☎64-6466



ケンコーマイレージ対象



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

こいのぼりをご寄付頂けませんか



4月初旬から市民センターで恒例となっています「こいのぼり」が空を泳ぎます。この「こいのぼり」は地域内外の皆さまから寄贈を頂いたものです。

今年で6年目になり、傷んできているコイは修理をしながら泳いでいますが、傷みの激しいコイは交換しています。ご家庭に眠っている「こいのぼり」がありましたら、大小にかかわらず寄贈していただければ助かります。

なお、巖様(東9)から「こいのぼり」を寄贈していただきました。

ありがとうございました。

お問合せ、お持ち込みは市民センター(☎64-6466)までお願いいたします。



Skip広場からお知らせ

3月12日
10:00~12:00
市民センター 多目的ホール



先生と遊ぼう。

【今月のあそび】



- ・紙芝居
- ・変わり絵
- ・手あそび
- ・パネルシアターなど

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。

☆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♪

公認 フィールドホッケー会場の工事が始まっています。

市民センター前にある芝生広場を公認フィールドホッケー会場にするための工事が始まっています。

現在、観客席を作る工事をしています。その為、市民センターの駐車場の出入りの方法が変更になっておりますので、ご注意ください。また、工事期間中は広場の使用ができませんのでご注意ください。



平成31年度 サークル活動予定表 42サークル

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	10:00～12:00
磯部流旭翠吟詠会	詩吟	毎月第1・3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	12:30～16:30
名張フォークダンスクラブ	ダンス	毎週土曜日	13:00～16:00
彩々クラブ	水彩画	毎月第1・3金曜日	13:00～16:00
名張木管アンサンブル	演奏	毎月第2日曜日	9:30～12:00
書道教室ゆり	書道	毎月第3水曜日	13:00～15:00
百合が丘陶芸塾 仁則庵	陶芸	毎月第2土曜日	13:00～17:00
		毎月第3火曜日	10:00～16:00
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
絵画に親しむ会 雑魚	絵画	毎月第1・3土曜日	9:00～12:00
グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	毎週火・水曜日	9:30～12:00 13:30～15:00 (1月・2月)
		毎週火・土曜日	13:00～17:00
百合が丘将棋同好会	将棋	毎週火・土曜日	13:00～17:00
影印本で源氏物語を読む	読書	毎月第3月曜日	13:30～16:30
ITリリース・1	パソコン	変則日曜日	9:00～12:00
ITリリース・2	パソコン	変則日曜日	13:00～16:00
ITリリース・3	パソコン	変則土曜日	13:00～16:00
しきなみ短歌会	短歌	毎月第2日曜日	10:00～12:00
ITリリース・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
ゆりピンポンクラブ	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
ITリリース・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	13:00～16:00
百合音クラブ	混声合唱	毎週火曜日	9:30～12:00 13:00～15:30 (第2火曜日)
		変則土曜日	13:00～16:00
楽笑会	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	14:00～17:00
コール・ロゼ	合唱	第1・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	毎週木曜日	10:00～11:00
ホロホロフレンズ	ウクレレ	第2・4火曜日	9:00～12:00
洋裁ゆり	洋裁	第1・2・4水曜日	13:30～16:30
古布あそび	手芸	第1・3月曜日	10:00～12:00
ちくちくさぎ	着物リメイク	毎月第1・3月・金曜日	9:30～16:30
吹矢サークル	吹矢	毎週金曜日	10:30～12:30
楽しいお絵書	絵手紙	毎月第2木曜日	13:00～16:00
ジョリ・シャポー	コーラス	毎月第2月曜日	11:00～12:00
		毎月第3水曜日	10:00～12:00
日本民謡“葵会”	民謡	毎月第1・3木曜日	13:30～16:00
防災メッセンジャーズ名張	防災	毎月第3土曜日	10:00～12:00
百合が丘総合スポーツクラブ	ダンススポーツ	毎週木曜日	13:30～15:30
	ヒップホップ(幼)	毎月第1・2・4水曜日	17:00～19:30
	ヒップホップ(小)	毎月第1・2・4金曜日	17:00～20:00

まちの保健室便り3月号

☎ 64-8600



健康なばり21計画

だ液(つば)ってすばらしい!

～全身の健康を守る～(最終回)

だ液はなんと平均1日1.5～2.0リットル(1升ビン約1本分)も分泌されます!

だ液が十分でることは健康のバロメーターです。

おいしく食べ、体力を維持することはもちろん、会話をスムーズにします。

スムーズな会話は人とのコミュニケーションも円滑にして心の健康を保つことにつながります。

だ液のはたらき

☆口の中をうるおして、舌の動きをなめらかにして、入れ歯の痛みをやわらげ安定させ傷から守る。

☆口の中の食べ物を飲み込みやすくまとめる。

☆消化を助ける

☆食べ物の細菌を薄めて洗い流し、酸に強い膜をつくりむし歯から守る。

☆菌の増殖をおさえる。

☆カルシウム・リン酸が歯の傷を修復(再石灰化)

唾液腺マッサージ(頬・えら・顎)

手のひらや指の腹をつかってソフトタッチで



加齢によるだ液減少は一般的ですが、たとえばやわらかいものを好んで食べるなど、よく噛む習慣のない場合や、ストレスや強い緊張・薬の副作用によっても低下する事があるので注意しましょう。現代人はだ液も減少気味ということになります。

今回をもちまして“生涯自分の口からおいしく食べよう!”は終了とさせていただきます。



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

市民センター ☎64-6466