

あそびがいろいろ(同時開催)



フライングディスク



パッコー



けん玉



アンパンマンと写真



ダブルダッチ



竹馬

教育文化部会・市民センター共同主催

(カプラ)

KAPLA

ブロックであそぼう

「KAPLA(カプラ)ブロック」は、「ワンサイズの板」を積み重ねるだけで、建物や乗り物、動物まで作れるフランス生まれの木製ブロックです。作る楽しさはもちろん、崩すことも楽しめます。小さなものも、大きなものも自由自在に作って楽しみましょう！大人も夢中になりますよ♪

〈日時〉 5月3日(金) 5月4日(土)

9:00~18:00

〈場所〉 市民センター 多目的ホール



★スマートフォン講座開催のお知らせ★

市民センター
主催

スマートフォン(アンドロイド)を持っているけど使い方がわからない。または携帯電話をスマートフォンに変更したけれどうまく使いこなせない等々でお困りの方を対象にスマートフォン講座を開催します。お使いのスマートフォンの種類がお分かりにならない方はお問合せください。講座は基本操作(電話、メール)、アプリの使い方(LINE(ライン))の操作法等を習得していただきます。講座は2回開催しますので、個々にお申込みください。

①スマートフォン基本

【日時】平成31年5月25日(土曜日)

10:00~12:00(2時間)

【定員】10名

【内容】基本操作(設定、メールの操作等)

【会費】300円

②スマートフォン応用

【日時】平成31年5月25日(土曜日)

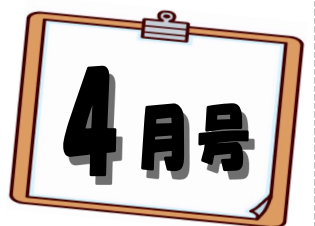
13:30~15:30(2時間)

【定員】10名

【内容】応用編(アプリの使い方、LINE等)

【会費】300円

お申し込みは、5月2日(金)9:00から百合が丘市民センター窓口まで会費を添えてお申し込みください。締め切りは5月17日(金)です。但し、定員になり次第締め切らせていただきます。なお、各講座5名以下のお申し込みの時は講座を中止させていただくことがあります。



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

春の市民センター恒例

こいのぼり 武者人形

4月中旬からは市民センター前にこいのぼりが泳ぎ、4月4日(木)よりセンター内ラウンジには武者人形が飾られます。

こいのぼり、武者人形の展示は5月中旬までです。

たくさんの方のお越しをお待ちしております♪

ご寄贈を頂いた地域の皆様ありがとうございました。今年も多くの方々に楽しんでいただきます。



**5月5日(こどもの日)に
五平餅の振る舞いをします!**
但し、なくなり次第終了となります。
ご了承ください。(午前10時~)



Skip 広場からお知らせ

4月9日(火)

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】

- ・ブラックシアター
- ・手袋シアター
- ・ペープサート 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状況のお知らせ

市民センター前の公認フィールドホッケー会場工事は急ピッチで進行中です。工事期間中は市民センターの入口付近は工事車両の出入りがありますので、ご注意ください。また、広場の使用はできませんのでご協力ください。



百合が丘市民センター事務業務のお休みのお知らせ

4月28日(日)～5月1日(水)の間、百合が丘市民センターの事務業務をお休みとさせていただきます。

事務業務がお休みのため、印刷、市民センター利用料等のお支払い、電話でのお問合せ等ができませんのでご注意ください。また、ゆりバスの運行、カフェ「バルーン」もお休みとさせていただきます。

5月2日(木)より通常業務(なお、第3日曜日は休館日です)となります。

なお、市民センターの各部屋の利用はできます。

百合が丘 健康体操クラブ

新しくサークルメンバー加入者
若干名募集!!



健康体操クラブは、会員相互の親睦と健康づくりを行っています♪

現在60歳から80歳までの女性が楽しく参加されています。

見学からでも大歓迎ですので皆様のお越しをお待ちしています。

【活動日時】 毎月第1・3火曜日 ※8月はお休み
13:30～15:00

【場 所】 多目的ホール

【講 師】 竹政 悦子氏

【会 費】 月600円(4か月分前納)

【お問合わせ】 小川 ☎64-4158



4～5月に市民センターの空に泳ぐ 『こいのぼり』をご寄贈ください

先月号でお願いしましたところ、早速地域より東5 藤森様のご寄付を頂きました。

心からお礼申し上げます。

今年も大勢の方に、楽しんで頂こうと準備をしています。

泳ぐ50数匹はすべて地域の方からご寄贈頂いたものです。

しかし、傷みが激しく引退させるものが増えてきました。引き続きお受け致します。お家に眠り続けているこいのぼりがございましたら、ぜひ市民センターの空に、気持ち良く泳がせてあげてください。ご協力をお願い致します。

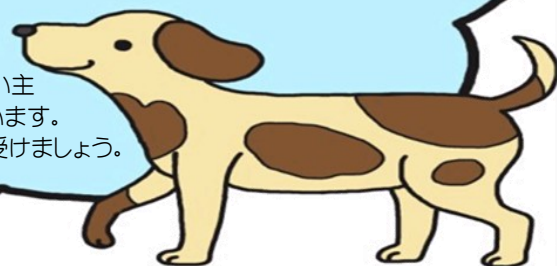
狂犬病予防接種のお知らせ

日時：4月12日(金) 14:30～14:50

場所：子どもセンター駐車場(百合が丘市民センター旧駐車場)

【同日 13:45～14:10 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。



投票所が、《百合が丘市民センター》に変わります！

4月7日(日)の三重県知事選挙及び三重県議会議員選挙から投票所が、百合が丘小学校から《百合が丘市民センター》に変わります。ご注意ください。

まちの保健室便り4月号

☎64-8600

生活習慣病予防について

今月より3回シリーズで生活習慣病予防についてお話させていただきます。



生活習慣病とは、食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症・進行に深く関与する病気の総称をいいます。生活習慣病には、糖尿病、高血圧症、脂質異常症、肥満、心臓病、脳卒中などがあります。

日本人の死亡原因は、脳卒中や虚血性心疾患(心筋梗塞など)の循環器病とがんの割合が多くなっています。その多くは生活習慣が関係する生活習慣病です。糖尿病、高血圧症、脂質異常症などを放置しておく、動脈硬化が急速に進み、循環器病やその他重症の合併症に発展する恐れがあります。そのような状態にならないためにも、今から生活習慣病の予防が大切になります。

《こうして改善！すぐに出来る簡単食事法》

◎お腹いっぱい食べてしまう人は⇒ゆっくりよく噛み、野菜から食べましょう！野菜やきのこは食物繊維が豊富で満腹感を得やすい食品です。ゆっくりよく噛んで食べれば少ない量でも満腹に。

◎野菜をあまり食べない人は⇒かんたん野菜料理と野菜ジュースで補充しましょう！

◎魚より肉をよく食べる人は⇒肉と魚は1対1、手のひらサイズが目安！特に青魚はLDLコレステロールを下げる働きがあるのでおすすめです。

◎脂っこいものをよく食べる人は⇒油は調理法と、とる食品の種類で控えよう！揚げる、炒めるを焼く、蒸す、ゆでるに調理法を変える。

油脂の多い調味料(マヨネーズ・ドレッシング・ソース)を低エネルギーの調味料(酢・唐辛子・レモン・ノンオイル)に味付けを変える。

明日からでもすぐに出来る改善法です、試してみてくださいね。

