

2019 青蓮寺・百合が丘地域フェスタ 第22回 市民センター祭り



【日時】11月2日(土) 9:30~16:00(小雨決行)

【場所】百合が丘市民センター・駐車場・名張市民ホッケー場
(百合が丘西5-13 ☎64-6466)

ケンコー!マイレージ対象

毎年恒例の地域フェスタ・市民センターまつりが開催されます。今年は夏祭りと同じ「つながる!つなげる!地域の輪!」をキャッチフレーズに地域の皆さんに楽しんでいただけるイベントを計画しています。是非ご参加ください。

詳細については、後日プログラムを各戸配布させていただきます

- 【展示】サークル作品展 14団体(絵画、書など)
- 【発表】ステージ発表 13団体(音楽発表など)
- 【お店】20団体(予定) うどん、焼きそば、パン、フリーマーケットなど
- 【車両展示】災害等で活躍する自衛隊車両、災害現場における情報収集、応急対応の対策検討・指揮などを行う車両、消防自動車等

- * 恒例の、青蓮寺自治会によるお餅つきもあります!
- * 無料健康相談・健康チェックができます!
- * 100円でグッズ揃えることができる防災グッズの展示があります!
- * ミニSLの乗車! など

百合が丘
市民センター祭り
10月号

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

紅葉の青蓮寺湖を歩きましょう!



ケンコー!マイレージ対象

秋の深まりを感じる紅葉の青蓮寺。美味しい空気と雄大な自然、見ごろの紅葉を思いっきり楽しもうではありませんか。受付後は、ご自分のペースで、ゆっくりと秋を満喫しながら自由に歩いて下さい。

<実施要項>

とき 令和元年11月23日(土)9時30分~12時

*雨天の場合は、中止とします。

(当日午前8時から市民センターで問合わせを受付します。)

☎64-6466)

ところ 青蓮寺湖周辺を自由に歩いて下さい。

受付 青蓮寺ダムの西側駐車場広場

その他 名張市ケンコー!マイレージポイント付与対象

百合が丘市民センター喫茶【カフェ・バルーン】の「お飲物・お菓子セット券」をお一人様1枚進呈します。



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。
- 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ます。

主催 市民センター、一般社団法人 青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会、福祉健康部会
協力 まちじゅう元気プロジェクト
お問い合わせ・連絡先 市民センター ☎ 64-6466

「ロコモ健診」実施のお知らせ

市民センター主催の「ロコモ健診」を下記の日程で開催します。当地域では「ロコモチェック」とインボディ測定（筋肉、脂肪量、体成分分析）を組み合わせたオリジナルロコモ健診を実施します。なお、百合が丘市民センター横にある名張市民ホッケー場を使用し10m障害物歩行、6分間歩行を実施する予定です。

【日時】 令和元年11月13日（水）午前9時30分～午後12時

【場所】 百合が丘市民センター及び名張市民ホッケー場

【定員】 50名（定員になり次第締め切りをします）

ロコモ健診の結果説明については、11月28日又はまちの保健室（事前連絡が必要）のいずれかで説明を受けることができます。また、令和2年1月15日に東第3集会所でオリジナルロコモ健診を実施する予定です。

12月広報にて詳細を連絡しますのでご参加ください。



ケンコー！マイレージ対象

主催 百合が丘市民センター

共催 一般社団法人青蓮寺・百合が丘地域づくり協議会
福祉健康部会、まちじゅう元気プロジェクト

お詫びと訂正
市民センター便り9月号で山田 睦郎氏の訃報のお知らせをしましたが、死去された日を8月18日（月）とお伝えしましたが、正しくは8月19日（月）です。お詫びとご冥福をお祈りいたします。

草刈清掃のご協力をお願いします
市民センター周辺の草刈除草清掃を次のとおり行います（小雨決行）
10月19日（土）～10月25日（金）の期間
9:00～17:00
草刈用具等は市民センターにも用意していますが、数が少ないので、できるだけご持参下さい。

Skip 広場からお知らせ
10月8日（火）先生と遊ぼう！
10:00～12:00
市民センター 多目的ホール
スキップ広場は、かがやきの保育士さんが来てくれます。室内遊具やおもちゃ等で自由に遊んでいただきます。

【今月のあそび】
・手あそび
・ブラックシアター
など

まちの保健室便り10月号
☎ 64-8600

この秋…… 自分自身の健康を見直しましょう!!

☆ロコモ健診+インボディ+骨密度

10月10日（木） 場所：ゆこゆこ
11月13日（水） 場所：百合が丘市民センター

※いずれも人数制限があります。2020年1月15日（水） 東第3集会場でも開催予定です。

☆がん検診（胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん）

11月9日（土） 場所：百合が丘市民センター

※各検査に受けつけ時間枠、対象年齢がありますので注意してください。
自己負担金も違います。
申し込み用紙は、後日配布されます。

☆特定健診（特定健診・特定健診肺プラス・後期高齢者健診）

11月26日（火） 場所：百合が丘市民センター

〔 特定健診：40歳以上の名張市の国民健康保険に加入の方が対象。
後期高齢者：75歳以上の後期高齢者医療制度に加入の方が対象。 〕

※受付時間ごとに定員数が決まっています。
申し込み用紙は、後日配布されます。
結果説明会が2020年1月8日（水）行われます。



全てマイレージ対象になります！