



箕曲市民センターだより

発行：箕曲市民センター（〒518-0441 名張市夏見215番地）

TEL/FAX：0595-63-0453

Email: minowa-ko@emachi-nabari.jp



高齢者サロンが活発に

各地区の高齢者の皆さんの活動が活発になってきました。

十月二十五日には瀬古口公民館で名張警察署生活安全課より「特殊詐欺被害に合わないために、気を付けること！」と題してお話しいただき、その後音楽工房の先生による音楽療法を体験しました。翌二十六日には、箕曲中村公民館で三重ヤクルト販売（株）の「おなかの健康教室」と「悪徳商法・詐欺のこんな手口」



を箕曲まちの保健室清水さんよりお話ししました。参加された方々は、休憩でのおしゃべりも楽しみの様子で、会話が弾み笑顔があふれていました。これが一番の健康法なんですよ。

また、十一月十日（金）には、夏見公民館においてシネマサロン時代劇映画「山桜（やまざくら）」が開催予定です。夏見地区、中知山地区のたくさんの方の参加をお待ちしています。

サークル紹介（12月）

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操ぴいちぴち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	
箕曲水墨画教室	第4水曜日	午後1時～	
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時～	開催場所：箕曲中村公民館
やさしいヨガ（夜）	毎週水曜日	午後7時半～	※会員募集中
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	
生け花教室	13日（水）・26日（火）	午後1時半～	※会員募集中
スクエアステップはつらつ	第1・3金曜日	午後2時～	※会員募集中
夏見フワールズ Mt	第2木曜日	午後1時～	開催場所：夏見公民館
はだしエクササイズ	毎週月曜日	午前10時半～	※会員募集中
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	※会員募集中
健康太極拳	第2・4水曜日	午前10時半～	※会員募集中
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	午前9時半～	フリーピンポン
ももちゃん広場	12日（火）・26日（火）	午前10時～	地域の子育てサロン
箕曲ギターサークル	第2土曜日	午後7時～	※会員募集中
編み物教室	第4月曜日	13:30～15:30	※会員募集中
ハンドメイド教室	第1月曜日	13:30～16:30	
シニアスマホ教室	第2・4金曜日	10:00～11:00	※会員募集中



◇◇令和5年度ケンコー！マイレージ対象事業◇◇

ノルディックウォーキング

箕曲地域の皆さん、お元気でしょうか？

朝夕の寒暖差が大きく、体調管理が難しいですね。こんな時こそ、体力づくりに取り組みたいと思います。秋の気配を感じながら、爽やかに歩きましょう！お気軽にご参加ください。



◇開催日◇ 令和5年11月21日（火）

※雨天の場合は中止

◇集合時間・場所◇ 薦原公園駐車場

9時集合

◇時間◇ 9時半出発の2時間程度

◇コース◇ 薦原地域内（約5km程度）

※中山神社（紅葉）、弥勒寺（国重要文化財観音立像）など

◇講師◇ 【箕曲中村】森嶋清尚さん（全日本ノルディックウォーク連盟指導員）

◇参加資格◇ 箕曲地域在住のウォーキングに意欲のある方

◇参加費◇ 無料 ※1日傷害保険に加入します

◇持ち物◇ ※お茶は受付で渡します ※ポールはこちらで用意します

◇申込み◇ 11月13日（月）までに【地区名・氏名・連絡先・参加人数】を
箕曲市民センターへお伝えください。

《箕曲市民センター》 TEL/FAX：63-0453

Email：minowa-ko@emachi-nabari.jp

