



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



箕曲小3年生来館く福祉学習

箕曲小学校三年生が福祉学習の目的で箕曲市民センターに来館し、「箕曲まちの保健室」の仕事について職員清水さんよりお話を聞きました。



子ども達は熱心に話を聞き、メモを取り、質問も活発にしていました。

その後、毎月第二・四火曜日に開いている地域の子育てサロンにもちゃん広場に参加し、未就園児



のチビッ子と一緒に遊びました。

最初は戸惑っているように感じましたが、三年生の方から歩より優しく声掛けをして楽しい時間を過ごしました。



ごぼう先生 体操研修会

まろじゅう元気リーダーのフォローアップ研修会が、一月三十一日に名張産業振興センターアスピアで開催されました。

メディアにも出演され、シニアに大人気の、大人のための体操のお兄さん「ごぼう先生」が来られ、元気で過ごす介護予防体操などを教えて頂きました。箕曲地域も健康福祉部の方を中心に参加し、笑いのある楽しい研修となりました。



冬の健康講座～冬を元気に過ごすコツ 「おうち整体」簡単ストレッチ 2月26日（月）13:30～15:00

- ・動きやすい服装で参加ください。
- ・お茶はお渡しします。
- ・バスタオル(ヨガマット)持参ください。



※詳細はみのわ通信に掲載

【市民税・県民税出張申告相談】

3月1日(金) 9:30～10:30

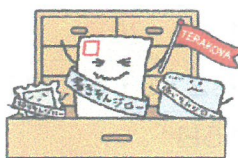
箕曲市民センター 1階会議室

書き損じハガキ・キャンペーン

今年も名張ユネスコ協会が「書き損じハガキ・キャンペーン」を実施中です。

市民センター玄関の靴箱の棚上に「書き損じポスト」を設置しています。書き損じハガキ・未使用切手・各種金券などを集めています。

途上国では戦争や貧困のため、教育を受けられない現実があります。子ども達の平和や未来を救うためにご協力をよろしくお願いします。



ピンポンクラブ～会員募集

箕曲市民センター（2階多目的ホール 卓球台2台）で活動しているピンポンクラブを紹介します。シニアの皆さんがスポーツを通じ、心身の健康増進、ストレス発散、友だちとの親睦交流を図りながら、みんなで「楽しむ卓球」を心がけ笑顔と笑い声が絶えない練習を実施しています。初心者が多く、平均年齢75歳です。会費は1回100円、参加賞として季節の野菜などの配布があります。ぜひ一度、見学・体験に来てください。



【活動日】

- 火曜日 午後1時～4時
- 木曜日 午後1時～4時
- 金曜日 午前9時～12時（午前中）
- 土曜日 午後1時～4時

問合せ先：箕曲市民センター 0595-63-0453

サークル紹介（3月）

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操いちぴち	第2・4木曜日	午前10時～	※会員募集中
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	※会員募集中
箕曲水墨画教室	第4水曜日	午後1時～	※会員募集中
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	第1・3水曜日	午後1時半～	※会員募集中
夏見フラワーアレンジメント	第2木曜日	午後1時～	開催場所：夏見公民館
箕曲コーラスラ・ペスカ	毎週木曜日	午後8時半～	※会員募集中
ギターサークル夢弦	第2土曜日	午後7時～	※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
ももちゃん広場	12日・26日	午前10時～	地域の子育てサロン
撫子クラブ	第2・3・4月曜日	午前9時半～	フリーピンポン
やまなみ号(移動図書館)	15日	10:20～10:40	箕曲小学校運動場
スクエアステップはつらつ	第1・3金曜日	13:30～15:00	※会員募集中