



発行日 2024年2月5日
発行者 名張地区まちづくり協議会
連絡先 〒518-0710
名張市上八町1321-1
☎:64-2605
✉:nabari-ko@emachi-nabari.jp

ひやわらワイワイ



健康チェック教室のご案内

- 日 時:令和6年2月29日(木)10時~12時頃
- 場 所:名張市民センター 2階 集会室
- 内 容:インボディ測定、握力測定、スクエアステップ体験
- 持ち物:汗拭きタオル、水分補給飲料、上履き又は室内用運動靴
(スリッパNG、汚れてもいい靴下でもOK)
インボディ測定の際、素足で計測するので、ストッキングやタイツはご遠慮ください。
- 参加費:無料
- 協 力:名張市役所健康・子育て支援室、名張まちの保健室、名張市社会福祉協議会

お申込みはお電話・FAXでも受付いたします。

名張市民センター
TEL64-2605 FAX64-2751

スクエアステップとは？

高齢者の転倒予防・要介護化予防・認知機能向上・体力づくりをはじめとし、成人の生活習慣病予防などに効果のあるエクササイズです。また、子どもからアスリートにも適用できる将来性のある新しいエクササイズです。

Calendar

2月の予定

ラジオ体操
毎週月・水・金(8:45~9:00)
名張市民センター 中庭

2024

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
28	29	30	31	1	2	3 節分の日 今年の方角は「東北東」
4	5	6 ■松寿学級 「手芸教室」10時~	7 えびす祭り12時~21時	8 【ちよっとよってだ~こ】 豊後町区 10時~ えびす祭り9時~20時	9	10
11 建国記念の日	12 振替休日	13	14	15 【ちよっとよってだ~こ】 朝日町区 13時30分~	16 ■五十寿学級 「手芸教室」10時~ ■女性学級 「味噌づくり」10時~	17
18 ■環境部会 9時~ 「会議」 「エコロード整備」	19	20 ■区長会 「会議」19時~	21	22 【認知症カフェ】 みかんの木 10時~11時 ※詳細は裏面に記載	23 天皇誕生日	24
25	26	27	28	29 ■健康チェック教室 10時~ ※詳細は上記に記載	1	2

ひやわんの新曲ができました♪



新しいひやわんの歌「ワンドフォー ひやわん」ができました。
(作詞・作曲 小島敏孝さん、編曲 出井恵子さん)

1月18日(木)生放送のアドバンスコープ“つなげるラジオ835”でひやわんについてたくさんお話をさせていただき、その中でひやわんの新曲「ワンドフォーひやわん」を初披露させていただきました。

そして、3月23日(土)に開催予定の市政70周年イベントでもみなさんと一緒に「ワンドフォーひやわん」を歌いたいと思っています。お楽しみにしててくださいね！



写真:1月18日放送「つなげるラジオ835」



名張市民センターまつりについて

令和5年度の名張市民センターまつりは、協議のうえ中止となりました。楽しみにしていただいていた皆様、大変申し訳ございません。

令和6年度は、場所も改め開催予定です。皆様に喜んでいただける内容を考えておりますので、楽しみにしててください。

こんにちは！
まちの保健室です



認知症カフェ みかんの木のご案内

今回は岡波総合病院の看護部の方を講師に招いて「出前講座」を開きます。

- 日程:令和6年2月22日(木)10:00~11:00
- 場所:名張市民センター 2階 集会室

テーマ「少しでも若々しく脳の機能を保つために」

※人数制限なし。ご家族、ご友人お誘いあわせのうえ、お気軽にご参加ください。

名張地区まちの保健室
福間・木村・勝村(☎63-5699)



配食ボランティア「ぷちとまと」 会員募集

- 活動日:毎週水曜日 9時~12時頃
※実際にお手伝いいただくのは、月に1回です。
- 活動場所:名張市民センター 1階 料理教室
- 主な内容:調理、配達
(調理のみ、配達のみだけでもOK)
※その他詳細については、お問い合わせください。

問合せ先 名張市民センター ☎64-2605



一緒にお弁当を
作りませんか？
ボランティアの方を
募集しています！



中日新聞 名張専売店
さかい新聞店
代表 坂井 晋
〒518-0723 名張市木屋町1382-14
TEL 0595-63-3362 FAX 0595-63-3382



中日新聞 桔梗美旗専売店
ふくた新聞店
代表 福田 あかね
〒518-0624 名張市桔梗が丘4-5-1-2
TEL 0595-65-4251 FAX 0595-65-4252

〒518-0725
名張市元町376番地 リバーナ1F
FUJIYA KOBE リバーナ店
TEL 0595-61-2215

(有) 田畑米穀
☎ 63-0339

板金・金属加工・建材・ビル建材
(サッシ・ガラス)

(株) 中村工業

代表取締役 中村 善継
〒518-0721 三重県名張市朝日町1152-3
TEL (0595) 63-3708 (代)
FAX (0595) 64-0353

住みなれた街で
介護付きホーム

えがが

名張市松崎町1339-1
TEL 41-0250

祝儀用品・ポリ製品
その他日用雑貨全般

紙 佐

上本町サンロード入り口
TEL 63-0314
FAX 63-8663

うえやま鍼灸整骨院

時間/曜日	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	休
15:30~19:30	○	○	休	○	○	休	休

名張市本町38-1 駐車場完備
TEL 64-0818

地域の交流を深める
ショッピングセンター
リバーナ