

こんにちは 市民センターです

薦原

2024年3月号

薦原市民センター

名張市薦生 1607 Tel 63-1800

地域みんなの市民センターを目指して！

○市民センター館内清掃・消毒作業



2月14日・15日の両日、原則年に一度の専門業者さんによる館内窓ガラス清掃と床の洗浄・ワックス掛け作業を実施していただき、大変きれいになりました。また、料理室の消毒作業も2月22日に完了しています。



○薦原保育所と地域の交流会

2月27日(火)10時から行われました。民生児童委員や地域づくり委員会の役員の皆さんが、薦原保育所の園児たちと一緒にコマまわしやあやとりなどの伝承遊びで、楽しくにぎやかに交流を図りました。役委員にとっては久しぶりに童心に還ることが出来た時間でした。



※過去の写真



○こもはらっこ開催！

3月14日(木)の10時から薦原市民センターでこもはらっ子があります。参加できる親子さんはぜひお越しください！内容についてはお楽しみに…♪ 費用は無料です。



○寺子屋こもはら開催！

3月27日(水)の午後1時15分から、薦原市民センターにて『寺子屋こもはら』が開催されます。詳細については別途チラシをご覧ください。



★まちの保健室からのお知らせ★ ☎0595-63-6400

- ・3月11日(月)13:30～『元気度チェックの日』です。今月はインボディ測定を行います。
- ・3月21日(木)13:30～家野地区で名張市立病院の内堀医師と『井戸端会議』を開催します。

☆参加をお待ちしています！

「眠りの質を高めよう」

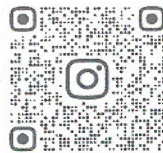
健康を維持するためにはしっかりと睡眠をとることが重要です。一般的に「理想的な睡眠時間は8時間」などと言われますが、実は適切な睡眠時間というのは人それぞれで、大切なのは「眠りの質」です。質の高い眠りとは、朝目覚めたときに「ぐっすり眠った」という感覚が得られる眠りです。私たちの体の中には生命活動を営むための「体内時計」があり、朝になって光を浴びると体内時計がリセットされて、1日24時間のリズムに合わせてくれるようになっています。このリズムに合わせて生活をしていると、夜になると自然と睡眠の準備が整って質の高い眠りが得られます。朝、目覚めたらカーテンを開けて、自然光を浴びるようにしてみるといいですね。

○3月の行事等について

- シングルライフの集い 3月12日(火) 11:00～ 青蓮寺レークホテル
 - おっちゃんの料理教室 3月14日(木) 10:00～ 市民センター料理室
 - グラウンドゴルフ大会 3月19日(火) 10:00～ 薦原公園運動場
- ※薦原歩こう会について、4月に熊野古道を検討中です。

○なかよし広場開催

薦原保育所 3月6日・13日(水) 9:45～11:00
西田原保育園 3月12日(火) 9:30～11:00



KOMO2.LAB

※薦原の情報はこちらでも発信しています。QRコードはこちら ⇒

○令和6年度市民センターサークル登録受付

令和6年度名張市市民センター登録サークルを募集します。また、ご希望の講座などありましたら市民センターまでご連絡下さい。5年度登録のサークル代表者の方には、継続に必要な書類を郵送いたします。

サークル活動 3月予定

サークル名	開催日	時間	場所
鼓会	2・9・16・23・30(土)	午前 9:30～12:30	研修室
薦原ボーリング教室	17(日)	午前10:00～12:00	スーパーボール
カラオケサークル	14・28(木)	午後 7:30～ 9:30	多目的ホール
こもはらクッキング	6(水)	午前10:00～13:00	料理室
フォトこもはら	21(木)	午後 1:00～ 2:00	館外
心琉(沖縄伝統芸能太鼓)	7・21(木)	午後 5:00～ 7:00	多目的ホール
絵画クラブ・つくし	23(土)	午後 1:30～ 4:00	研修室
オカリナすみれ	13・27(水)	午前10:00～11:30	多目的ホール
詩吟サークル	2(土)	午後 1:30～ 3:30	多目的ホール
麻雀サークル	12・26(火)	午後 1:00～ 5:00	研修室
Nサークル(ダンスフィットネス)	18(月)	午後 2:00～ 4:00	研修室
民謡教室 桜草	8・22(金)	午後 8:00～10:00	西田原公民館

●各サークルとも会員募集中です。随時申し込みが可能です。問い合わせは市民センターまで

※『こもちゃん』のお弁当は3月11日(月)です。

