

ゆめづくり館だより



夏の 主催学級・講座 活動報告

映画 上映会 ・自習室

ゆめづくり館では年に3回(主に3、7、12月の名張小学校が午前授業の日の午後)映画上映会を開催しています。

7月18日の映画『フライ!』の上映会では、従来の電話での申込方法に加え、QRコードも併用したところ、43名の方にご参加いただき、楽しい時を過ごしました。

QRコードからの申込が半数近くありましたので、他の講座でも今後活用していく予定です。

【次回上映会の予定】
12月19日(木)



また初めての試みとして、防災研修室を自習室として子ども達に開放しました。7月22日、8月26、27日の3日間と短い期間ではありましたが、冷房のきいた室内で、勉強を頑張る子ども達の姿が見られました！今後も開催予定です。ぜひご参加ください♪



映画上映会や自習室の開催などを通して今後も子ども達の居場所作りを進めていきます！



モリモリ もりあげ隊



ほくも
もりあげ隊の
一員でちゅお

夏祭り披露する踊りの練習をする、モリモリもりあげ隊の皆さん！



今年も練習を重ね、本番に臨みました。もりあげ隊は地域を盛り上げ元気になる様々な活動を行っており、夏祭り当日の朝は会場の整備や草むしりのお手伝いに駆け付け、本番はちゅちゅおくんも会場を盛り上げてくれました。

一緒に地域を盛り上げくれるメンバーを、随時募集しています😊

子育てサロン きらきらひろば

子育てサロン「きらきらひろば」は毎月第1・第3木曜日10時から、防災センター2階研修室にて開催しています。

8月1日は好きな飲み物とお菓子を選んでもらい、みんなで楽しくおしゃべりをするという【きらきらカフェ】を開催。夏休み中ということで、小学生もたくさん参加してくれました。8月22日はかがやきの先生と、事前に募集した市内の中学生が遊びに訪れ、一緒にふれあい遊びやあひるのダンスを踊って楽しみました♪

ひろばは予約不要です。10～11時半の間で都合の良い時に遊びに来てください♡

【今後の予定】

- 9月19日：わくわく遊び
- 10月3日：運動会
- 17日：癒しのアロマ

詳細はインスタをご覧ください



Instagram
(きらきらひろば専用)

メンバー募集！！

太極拳を始めませんか！ 優雅健身サークル



R6年8月9日
アドバンスコープさんの
取材を受けました

優雅健身太極拳【鴻之台 防災センター】
【活動日】毎週金曜日 午後2時～午後4時
【問合せ】中央ゆめづくり館 ☎64-6755

太極拳は套路(型)を覚えれば、一人で、公園でもどこでもわずかなスペースで、ゆっくり動くことで内側の筋力が鍛えられ、1套路の時間も5分程度ですので、高齢者にはとても良い運動です。

直通 090-1588-6119 北林



こんにちは😊まちの保健室です。 特定健診・後期高齢者健診が 受けられます！



地域の身近な相談窓口
鴻之台・希央台まちの保健室
気軽にお電話ください☺
中村・二宮 63-0805



朝夕は少し涼しくなりましたが、日中はまだまだ暑さが厳しいですね。

皆様いかがお過ごしでしょうか？健康に過ごすには、まず、自分の体を知ることからです！
健診を受診することで、自覚症状がないまま進行する生活習慣病を早期に発見することができ、
自分の今の健康状態を確かめる事が出来ます。

年に1回の
健康チェックで
生活習慣病予防！

①どうしたら受けられるの？・・・受診券と被保険者証、質問票を持って医療機関か集団健診場所へ。

※市役所から6月に受診券が郵送されています。ご確認ください。

②どんな検査をするの？・・・メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した検査です。

★基本的な項目:質問票・身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)

血液検査(脂質、肝機能、血糖)検尿・血圧測定・医師の診察

★詳細な項目:心電図・眼底検査・貧血検査・血清クレアチニン

③特定健診の対象者はどんな人？・・・40歳~74歳の国民健康保険の被保険者全員です！

※昭和60年3月31日生まれまでの方は、40歳の誕生日を迎えていなくても受診できます。

また、75歳になる方は、誕生日の前日まで受診できます。

◎**防災センターで実施する特定健診は11月22日(金)◎**

申込み締め切りは10月29日(火)までですが、締切日以降も一度ご相談ください。

詳細は10月上旬に各戸配布いたしますのでご確認ください



中央ゆめづくり協議会
中央ゆめづくり館
公式SNS
見てね♪



Instagram



LINE



Facebook



事前の申し込みは不要です。気軽にお立ち寄りください※詳しい地図は別紙のチラシをご参照ください。

中央ゆめづくり協議会 ☎0595-64-6755

1号店・鴻之台第3会館 (鴻之台2番町)

9月25日(水)13時30分~16時30分
10月23日(水)13時30分~16時30分

町なか出前トークにご期待ください!!

2号店・鴻之台第2会館 (鴻之台5番町)

9月4日(水)13時30分~16時30分
10月2日(水)13時30分~16時30分

脳レパズル・ボードゲーム・数独パズル・
将棋・オセロ・健康麻雀等で脳を活性化!

3号店・希央台1・3番町集会所 (希央台3番町)

9月11日(水)13時30分~16時30分
3B体操 和田先生
10月9日(水)13時30分~16時30分
チェアバレトン 森先生

タオル(大)と水筒を持参ください。

2024年 9月

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----------------------------|-------------------------------------|---------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|
| 1 | 2 | 3 健康体操 リトミック ダンスB | 4 町なかクラブ2号店 卓球B 太極拳 ペビーサイン | 5 きらきらひろば 歌声ひろば ヨガ 編み物 | 6 ヨガ卓球B | 7 敬老のつどい 卓球A |
| 8 | 9 | 10 | 11 町なかクラブ3号店 太極拳 ペビーサイン | 12 歩歩クラブ ヨガ 編み物 | 13 卓球B ヨガ リトミック | 14 グラウンドゴルフ 卓球A 子どもファーマー |
| 15 | 16 | 17 | 18 卓球B 太極拳 ペビーサイン | 19 きらきらひろば ヨガ 編み物 | 20 卓球B ヨガ 太極拳 リトミック | 21 太極拳 子どもファーマー |
| 22 | 23 | 24 | 25 町なかクラブ1号店 | 26 ヨガ 編み物 | 27 卓球B ヨガ 太極拳 | 28 グラウンドゴルフ 卓球A |
| 29 | 30 | | | | | |

太極拳
卓球A-卓球クラブ
卓球B-卓遊会

ダンスA-名張ダンススポーツ愛好会(休会中)
ダンスB-ダンスサークルフーガ

☆
サ
ー
ク
ル
・
学
級
活
動
予
定
表

9/28 の子どもファーマーは
9/21に変更となります

2024年 10月

※変更になる場合もありますので詳細はお問合わせください

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|-------------------|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|---------------------------------------|
| 29 | 30 | 1 健康体操 ダンスB | 2 町なかクラブ2号店 卓球B | 3 きらきらひろば 歌声ひろば ヨガ 編み物 | 4 ヨガ リトミック | 5 卓球A 太極拳 |
| 6 | 7 | 8 道楽笑快 折り紙 | 9 町なかクラブ3号店 太極拳 ペビーサイン | 10 歩歩クラブ ヨガ 編み物 | 11 卓球B ヨガ 太極拳 リトミック | 12 グラウンドゴルフ 卓球A 太極拳 子どもファーマー |
| 13 | 14 | 15 | 16 リトミック ダンスB | 17 きらきらひろば ヨガ 編み物 | 18 卓球B ヨガ 太極拳 | 19 卓球A |
| 20 | 21 | 22 道楽笑快 折り紙 | 23 リトミック ダンスB | 24 町なかクラブ1号店 | 25 ヨガ 編み物 | 26 グラウンドゴルフ 卓球A 子どもファーマー |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

お問合せ・申し込みはゆめづくり館まで

☎64-6755