



箕曲市民センターだより

編集：発行/箕曲市民センター
名張市夏見215番地 TEL：63-0453

健康のつどい〜ノルディックウォーキングに挑戦

毎年恒例となつて
います「健康のつど
い」を今年も三月二
十二日に開催し、例
年は健康にまつわる
講演などを行って
ましたが、今回は屋
外に飛び出しノルディ
ックウォーキングに挑
戦しました。

講師には箕曲中村
在住のスポーツ推進
委員森嶋清尚さん
をお迎えし、名張市教
育委員会作成の名張
遊歩十選「箕曲ほた
るの道コース」を参
加者四十九名全員が



少々肌寒い春風を感
じながら、約五キロ
の道のりを完歩する
ことができました。
ノルディックウォー
キングは専用のポー



ルを持って歩く誰も
が簡単にできる運動
ですが、普通のウォー
キングでは使わない
上半身を動かすこと
で、一時間当たり四
〇〇キロカロリーを
燃烧する全身運動に
なるそうです。
初めてされる方が
多く、ポールの長さ

調節や持ち方から丁
寧に教えて頂き、準
備体操の後に四つの
班に分かれ出発しま
した。

季節を感じながら、
おしゃべりも交えて
のウォーキングはと
ても楽しく、日頃は
見過ごしている景色
の中に新たな発見が
あり、とても充実し
た時間を過ごすこと

ができました。



キッズヒップホップダンス教室

好評につき29年度も開催予定ですが、
ただ今講師先生と日程調整中です。
決まり次第箕曲小学校を通じてご案内



させていただきますので楽しみに待って
いてくださいね。
よろしく願います。

6月4日(日)

名張クリーン大作戦

江戸時代の貝原益軒
が「老後は若い時より
月日のたつのが早く過
ぎるので、喜楽にして
大いに楽しみ、無駄に
日を暮さないように」と
言っています。本当
にそう思う。
それから三百年たつ
た今、人間なかなか
「死ねない時代」に。
その長い長い高齢期を
どう過ごすべきか、あ
れこれ考え、四人に三
人が「なお働きたい」と
世論調査で言ってい
るそうです。働き手が
少ない中六十五歳まで
働く人が増え、これが
定着しつつありますが、
それもこれも「根っこ」
にあるのは、老後への
経済的不安だろうと思
います。
二十一世紀に入り十
七年たつて福祉の充実
がまだまだ不十分であ
ります。やっこのこと
で手に入れた自由の時
間を市民センター活動
に充てて頂ければと思
います。
米本源

『やさしいヨーガ』が始まります！

「ヨーガってどんなものかな？」「わたしは体が硬いから・・・」「男性は入りにくいなあ」など、不安に思われるかもしれませんが、ヨーガは誰でもいつでも始められるものです。

やさしく無理なくそして体も心も健康になる。それがヨーガです。ベテラン講師がやさしく指導いたします。お気軽にご参加ください。

毎週木曜日(5月11日から)

午後1時半～3時

箕曲市民センター

講師：パドマ会認定講師 松下公子

会費：月4000円

持ち物：ヨガマット又はバスタオル

問合せ：松下公子(090-7435-4825)

「一緒に卓球(ピンポン)しませんか」

箕曲市民センター(2階多目的ホール 卓球台2台)では、中高年の人達がスポーツを通じ、心身の健康増進、ストレス発散、友達との親睦交流を図り、良い人間関係の構築を目的として、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67歳です。会費は1回100円参加賞として季節野菜の配布があります。ぜひ一度見学・体験に来てください。詳細は箕曲市民センター(63-0453)まで。

火曜日 午後1時～4時

金曜日 午前9時～12時

～人事異動のお知らせ～

この度の名張市の人事異動により、百合が丘まちの保健室への異動を命ぜられました。箕曲地域の皆様には大変お世話になりありがとうございました。2年間という短い年月ではありましたが、たくさんの思い出が一杯です。百合が丘でも、精一杯勤めさせて頂く所存ですので、今後ともご指導のほどよろしくお願ひします。 箕曲まちの保健室 下野亜子

サークル紹介(5月)

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操び～ちびち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	週火曜日	午後1時～	
自彊術みのわ	毎週木曜日	午前10時～	
水墨画教室	第2・4水曜日	午後1時～	開催場所：夏見公民館
箕曲囲碁同好会	毎週水曜日	午後1時～	開催場所：中村公民館
フラダンスサークル liko	第3木曜日	午前10時～	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2・4火曜日	午後1時半～	会員募集中
大正琴白百合会	第1・3水曜日	午前9時半～	
健康表現体 毎操四季の会	第2・4水曜日	午前9時半～	
箕曲カラオケサークル	第1・3水曜日	午後1時半～	
夏見ワラ-アルツ'メント	第2木曜日	会員募集中	午後1時～ 開催場所：夏見公民館
ぶどう作り体験教室	ほぼ同じ地域の植物を探して歩く会です。誰でも参加できます。		
花見つけ自然教室	ぶどう作りを体験しながら、ゼンザイ会、タケノコ会、イモ掘り会なども実施		
はだしエクササイズ	第2・4月曜日	午前10時半～	会員募集中
箕曲コーラス'パ'ス	毎週木曜日	午後8時半～	会員募集中
ももちゃん広場	5月23日(火)	午前10時～	地域限定の子育て広場
赤坂サロン和	第1・3土曜日	午後2時～	開催場所：赤坂集会所