

# 地域の健康寿命を伸ばしましょう

各地区で健康教室開催中

健康教室が始まりました。  
六月に入り、各地区の健康教室は、各地区の保健委員さんとまちの保健室が地域の皆さんが毎日、笑顔で健康に生活ができるように「健康体操」を始め、ためになる健康に関するあれこれの催しを開いています。  
六月十九日には瀬古公民館において介護予防運動指導員福森先生をお迎えして、第一回目の健康教室が開催されました。また、八月一日には特

測ってもらいました!



**特** 箕曲市民センターで  
**特定健診を受けよう!**  
**8/1(火)**

事前申し込み必要(7/14まで)  
まちの保健室(63-1073)、センター(63-0453)

定健診と高齢者健診を実施しますので、この機会に市民センターで受診下さい。



## サークル紹介 ( 8 月 )

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操いちびち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	毎週火曜日	午後1時～	会員募集中
フラダンスサークル リコ	第3木曜日	午前10時～	会員募集中
夏見水墨画教室	第2・4水曜日 <b>会員募集中</b>	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
やさしいヨーガ(夜)	毎週水曜日	午後7時半～	
やさしいヨーガ(昼)	毎週木曜日	午後1時半～	
絆卓球クラブ	毎週金曜日	午前9時～	会員募集中
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～	
夏見ワァーアルソゞメント	第2木曜日 <b>会員募集中</b>	午後1時～	開催場所：夏見公民館
ぶどう作り体験教室	ぶどうの生育に合わせての活動		
花見つけ自然教室	名張市内に自生する植物の調査と観察をする		
はだしエクササイズ	毎週月曜日	午前10時半～	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
箕曲コーラスLa.pesca	毎週木曜日	午後8時半～	会員募集中
赤坂サロン和	毎月第1・3土曜日	午後2時～	会場：赤坂集会所