



箕曲市民センターだより

【編集：発行】
箕曲市民センター
63-0453

特定健診と結果説明会を開催！

箕曲市民センターでは、8月1日に特定健診を実施し、8月31日にその結果説明会を開催しました。年に1回の健康チェックを受けることで、自分の健康状態を知り、生活習慣を見直すことで生活習慣病を防ぐことができます。

結果説明会では、保健師さんから分かりやすく、細かなことまで説明があり、個別面談で診断結果を渡してくれますので、質問もしやすく個人的なことも相談にのってもらえると受診された方には好評でした。病院での受診より待ち時間も少なく、後期高齢者健診も実施しています。



来年も実施予定ですので、ぜひこの機会に「健康チェック」を行ってください。

「スマホ教室」開催中！

地域の皆さんからの要望が多く、今年も7月よりスマホ教室を開催しています。スマホは機種も多様なのでアンドロイドに限定し始めましたが、指先での操作に慣れるまでにも時間がかかり、講座内容もなかなか前に進まず、悪戦苦闘をしていますが、今ではグループラインでやり取りができるようになります。使いこなせば、とっても便利。



次回までの宿題は「動画撮影」です。教室の皆さんがどんな動画を撮影されるのか、とっても楽しみです。

サークル紹介 (10月)

| サークル名 | 実施日 | 時間 | 備考 |
|--------------|----------------------|---------|------------|
| 健康体操いちぴち | 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 会員募集中 | 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 |
| やさしいヨガ(夜) | 毎週水曜日 | 午後7時半～ | 会員募集中 |
| やさしいヨガ(昼) | 毎週木曜日 | 午後1時半～ | 会員募集中 |
| 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～ | |
| 夏見ワワ-アルソノイト | 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 | 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 |
| わくわくキッズみのわ | 9/14・28、10/12・26 | 午後4時半～ | ヒップホップダンス |
| ももちゃん広場 | 10月24日(火) | 午前10時～ | 子育てサロン |

次回のもも太郎は11月14日を予定しています。