

箕曲市民センターだより

【編集】
市民センター
63-0453

「健康のつどい」開催
「5才若返る！魅惑の健康づくり」

今年度最後の「健康のつどい」が三月十三日に、NPO法人みんなのスポーツ協会の池島栄治郎先生をお迎えし「5才若返る！魅惑の健康法」と題して体験型講演会が開催されました。

池島先生の体験型講演会は先生の話術に引き込まれ、トレーニングをしているという感覚がなく、七割が笑いで過去にできていたことを身体は忘れていたの



で、それを思い起こさせるようにトレーニングを行う・頭で考え、自覚を持って、工夫してやるのが大切な

だそつです。
最後には先生のギターで大合唱、とても楽しい会となりました。



キッズヒップホップダンス教室

好評につきまして、30年度も教室を開催予定です。日程調整ができ次第、箕曲小学校を通じて案内させていただきますので、



よろしく
お願いします。

サークル紹介 (5月)

サークル名	実施日	時間	備考
健康体操ぴいちぴち	第2・4木曜日	午前10時～	
ピンポンクラブ	毎週火曜日・木曜日	午後1時～	
フラダンスサークル	第3木曜日	午前10時～	会員募集中
夏見水墨画教室	第2水曜(10時～)・第4水曜(13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：箕曲中村公民館
箕曲コーララ・ペスカ	毎週木曜日	午後8時半～	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～	
夏見万ワ-アルヅ-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	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		
花見つけ自然教室	名張市内に自生する植物を調査・観察する		
裸足エクササイズ	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～	
やさしいヨガ(昼)	毎週木曜日	午後1時半～	
やさしいヨガ(夜)	毎週水曜日	午後7時半～	
【新】スミュークヨガ	毎週火曜日	午前10時～	会員募集中
ももちゃん広場	5月22日(火)	午前10時～	地域の子育てサロン