

- 1面 …… 新年のご挨拶
- 1、2面 …… 主催学級のお知らせ
- 3面 …… 12月の主催学級ご報告
- 3面 …… 民生だより
- 4面 …… 月間予定表
- 4面 …… その他お知らせ

すずらん台の人口(2024年12月1日現在)					
男性	1,698人	(前月比+1人)	女性	1,748人	(前月比+5人)
合計	3,446人	(前月比+6人)	世帯数	1,591戸	(前月比+2戸)

すずらん台町づくりニュース、市民センターだよりは町づくり協議会のホームページでもご覧いただけます。市民センターだよりは今年度よりカラーで発行しています。

QRコードをスマートフォンで読み込んでください

2025年1月発行:すずらん台市民センター 名張市すずらん台東3番町220 TEL68-1007 〓suzuran-ko@emachi-nabari.jp
★お問合せ、学級・講座へのお申し込みはすべて市民センター(☎68-1007)へ★

新年の御挨拶

新年明けましておめでとーございませう。ご家族の皆様で楽しいお正月をお迎えと存じます。

昨年、市民センター各種行事、主催学級には多数のご参加を戴き有難うございました。また、第二十五回を迎えた市民センターまつりでは、手形アートなどの記念イベントを実施し、多くの住民の皆様にご来場いただき、盛大に終えることができました。

今年も館外学習、各種主催学級等、盛沢山の計画を立て、職員一同、取り組んで参りますので、住民の皆様には奮ってご参加戴きますようお願い致します。

昨年は猛暑が五月頃から十一月末まで続き、体に負担が掛かりました。温かさと共に乗り切る事ができました。温暖化が今年も引き続きやって来そうです。天候不順に負けない体力をつけ、一年間を楽しく過ごしましょう。

すずらん台市民センター
館長 横田正明

今月の市民センター行事及びサークル活動(2025年1月5日~2月10日)※都合により日程変更する場合があります

月	日	曜日	午前	午後	夜間
2025年	5	日	町協総務会		
	6	月	広報配布 スリーアール(ヨガ)		
	7	火		ひだまり準備 絵画教室	
	8	水	ひだまり配食	ヨガとピラティス 絵手紙サークル こども絵画教室	つぼみの会
	9	木	男の料理教室 己書筆文字サークル	はつらつくららん*体操教室 はつらつ元気隊	
	10	金	なかよし広場 どんどこ保存会		
	11	土	どんどこ保存会	どんどこ保存会 歌謡教室	町協役員会
	12	日	四区自治会 どんどこ保存会	どんどこ保存会	
	13	月	成人の日		
	14	火	エアビクス	ひだまり準備	
	15	水	ひだまり配食	民謡サークル	
	16	木	ちょこっとピアノ		
	17	金			
	18	土		歌謡教室	
1月	19	日	休館日		
	20	月	スリーアール(ヨガ)	ひだまり役員会 スクエアステップ 習研の会	
	21	火		ひだまり準備 絵画教室ミュージック	
	22	水	ひだまり会食・配食 地区社協(控室)	ヨガとピラティス こども絵画教室	つぼみの会
	23	木	(館外)はつらつルティック		
	24	金			
	25	土	町協総務会	主催「ハンドマッサージ」吟詠会	
	26	日	すばるダンス なかよし食堂実行委員会		
	27	月	スリーアール(ヨガ) 書道の会	習研の会	
	28	火	レッツトライいすで体操⑨ エアビクス		
	29	水		民謡サークル	
	30	木			
	31	金			
2025年	1	土		歌謡教室	町協役員会
	2	日	町協安防部会		
	3	月	スリーアール(ヨガ)	習研の会	
	4	火		ひだまり準備 絵画教室ミュージック	
	5	水	広報配布ひだまり配食	絵手紙サークル 民謡サークル	
	6	木			
	7	金	なかよし広場		
	8	土	センター管理運営委員会		
	9	日	四区自治会		
	10	月	スリーアール(ヨガ) 書道の会	習研の会	

・町協…地縁法人すずらん台町づくり協議会 ・安防部会…安全防犯部会

1月度主催学級

ハンドマッサージ

ワンポイントレッスン(再掲)

日時 2025年1月25日(土) 13:30~14:30頃

場所 市民センター 大ホール

講師 野亀友恵様 定員10名 参加費500円

持ち物 フェイスタオル1枚※肘までまくれる服装

でお越しください。

申込み受付中

※*お申し込みは☎68-1007または窓口まで(定員になり次第締め切ります)

昨年好評だったハンドマッサージのレッスンを今年も開催します。指先から肘までのツボを刺激したり、筋肉の凝りをほぐすことで様々な効果が期待できるハンドマッサージを学びたいと思います。

リラククス効果、血行の促進、冷え性の改善、リンパの流れが整うことによるむくみの改善など様々な効果があります。また、脳を活性化し、認知症予防にもなります。

今回も二人一組でお互いの手をマッサージしあっていただきます。寒さで手の血行が悪くなりやすいこの時期指先から〜こころもほかほかになりやすいです。☆お申し込みはお友達同士でもお一人でも歓迎です。

☆ミニサイズのマッサージジェルと洗顔ソープのおまけ付き

なかよし広場の開催日

1月 1月10日(金) ★内容:みんなで遊ぼう

2月 2月7日(金) ★内容:身体計測

場所 市民センター 大ホール

時間 10:00~11:30頃

なかよし広場は、就学・就園前の子どもさんと保護者の広場です。名張市こども支援センターかがやきから職員の方がきて子育ての相談や、いろんな遊びを教えてください。保護者さんどうしの交流の場にも!気軽にのぞきにきてください。

市民センターより

サークル登録申請書 提出のお願い

2025年度サークル登録の申請用紙を1月中旬に各サークル様のメールボックスに入れさせていただきます。お忙しいところ恐縮ですが内容をご確認いただき、提出期限までにご提出をお願いいたします。

提出期限: 2025年3月14日(金)

※ご不明な点は市民センター(68-1007)へお願いします。

名張ユネスコ協会より

書きそんじはがき、年賀状の収集にご協力ください

市民センター窓口に名張ユネスコ協会より『書きそんじハガキ回収ボックス』が設置されています。ユネスコ世界寺子屋運動では、全国から集まったハガキを募金にかえ、学びの場を世界に広げていく運動を行っています。

戦争や紛争、貧困、差別などが原因で学びの場を奪われた人々に学びの場を!

★以下のようなものご協力をお願いします。

- 書き間違えたり、買いすぎて余った、年賀ハガキ、郵便ハガキ
- 未使用切手、未使用プリペイドカード(QUOカード、テレホンカードなど)
- 使用済み切手(切手の周りを1cmほど残して切り取ってください。)