

主催学級・講座のお知らせ

お申し込み・お問い合わせは市民センター(68-11007)

2025年度主催サークル 体操教室

レッツ トライ

Let's try! いすで体操

日時 毎月第4火曜日 10:00～11:00 (全11回) ※予定

- ① 4月22日
- ② 5月27日
- ③ 6月24日
- ④ 7月22日
- ⑤ 9月(調整中)
- ⑥ 10月28日
- ⑦ 11月25日
- ⑧ 12月23日
- ⑨ 2026年1月27日
- ⑩ 2月24日
- ⑪ 3月24日

※8月は熱中症予防のためお休みです。

場所 市民センター 大ホール 講師 要 晴香 様

参加費 3300円(年間) 予定 ※4月と10月で分けて集金します。

定員 若干名(今回は欠員補充の募集となります。)

※基本的に通年(11回参加できる方。)

持ち物 室内用運動靴、動きやすい服装、飲み物、タオル

初回の4/22 前期分 1,800円を集めます。

申込み 4月11(金) 8:30より受付開始※定員に
なり次第締め切ります。

☆今年度自主サークル化を目指した「いすで体操」ですが、もう一年主催サークルとして継続することになりました。講師は引き続き要先生にお越しいただきます! 4月からスタートです。膝や腰に負担の少ない体操で健康な体作りを目指しましょう。

☆準備や片付け、清掃はリーダーを中心に受講生の皆さんに当番制で行っていただきます。ご協力お願いいたします。



2月、3月の主催学級報告

◇レッツトライいすで体操

雪が何度も降り積もったり、底冷えする日が何日も続いた今年の2月:そんな寒さを吹き飛ばす先生の明るい声かけで2月度の「いすで体操」が始まりました。

冬場体温を逃さないために縮こまって凝り固まった体をストレッチで小さな箇所から徐々に大きな筋肉へとゆっくり時間をかけてほぐしていきました。後半のリズム体操では早い動作も取り入れ、身体を中から温めました。



◇カルチャーすずらん「手作りみそ講習会」

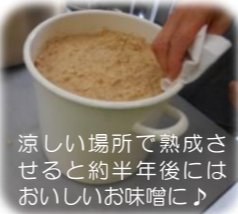
恒例のおみそ作りを行いました。今年度は自宅製作12名、市民センター製作3名でした。昨今の物価高騰の影響で材料の大豆も値上がりがありました。皆さんにご理解いただき、また仕入れ先さんのご尽力で大山田産の無農薬大豆と米麹を納入いただき、無事開催することができました。

さり、お世話人さん主催のお茶会となりました。参加してくださった皆さん、お世話人さん、お世話人さんありがとうございます。またアンケートお持ちしています。

◇主催学級・男の料理教室「閉講式と茶話会」: 3月14日(金)

今年度の閉講式を主催学級、男の料理教室合同で執り行いました。冒頭館長から挨拶申し上げた後、主催学級は精勤の方5名、男の料理教室は皆勤の方4名にそれぞれ修了証書と粗品をお渡しし、そのほかの参加者の皆さんにも参加賞を受け取っていただきました。

その後の第2部では、次年度のお世話人さんの選出、今年度の主催学級の振り返りと次年度の年間予定案の検討、次年度館外学習のお知らせと優先受付を行いました。お世話人さんの選出はその場で立候補等はなかったものの、閉会後個別にお願いしたところ皆さん快く引き受けてくださり感謝申し上げます。今年度の3名のお世話人さん、お疲れさまでした。次年度のお世話人さんはよろしくお願いたします。



2025年度カルチャーすずらん 3回連続講座 うたって踊ってピアノ♪

日時 ①回目 5月12日(月) ②回目 6月9日(月) ③回目 7月14日(月)

時間はすべて 13:30～14:30

場所 市民センター 大ホール 講師 浦田 紀子 様

参加費 無料

定員 25名(基本的に3回とも参加できる方)

持ち物 動きやすい服装、靴、飲み物

申込み 4月18日(金) 8:30より受付開始

※定員になり次第締め切ります。

☆ピアノですすらん台在住の浦田紀子先生による、音楽を楽しむ会です。ピアノの伴奏に合わせて季節の歌や懐かしい歌を歌ったり、リズムに合わせて体を動かしたりすると心も体もすっきりします。

☆2回目以降は参加者さんからのリクエストにもこたえていただけるそうですよ! また先生のピアノ演奏をじっくり聴く時間もあります。お楽しみに!



民生だより

「広めよう、見守りの輪」民生委員で福祉を学ぶ

民生委員・児童委員(略)員協議会で視察や研修会が称・民生児童委員は、今年開かれていたので、今までの11月に3年間の任期満了をを迎え改選されます。民生児童委員は、民生委員法を根拠に、厚生労働大臣が任命し、全国に現在22万5千人、女性6割・男性4割が無報酬の地方公務員特別職として、各地域で住民福祉の関係機関等と連携しながら、住民の「生活状況の把握」「見守り」「相談」活動にたずさわっています。

すずらん台の民生児童委員は、各区の会長や町協会長が推薦した9名です。比奈知地区民生委員児童委員協議会に属して、すずらん台地区社会福祉協議会も兼任しながら地域福祉活動に努めています。

地域の皆様には、常日頃から目の届かない所の情報提供は

なかがよし広場の開催日

4月 4月18日(金)

★内容:みんなで遊ぼう

場所 市民センター 和室

時間 10:00～11:30頃

なかがよし広場は、就学・就園前の子どもさんと保護者さんの広場です。名張市子ども支援センタースタッフが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。



今後の学級日程

①「レッツトライいすで体操」①回目 日時 4月22日(火) 10:00～11:00 当番の方は9:40集合

※受講生の皆さんは再確認をお願いします。

※お休みされる場合は事前に連絡をお願いします。(68-11007)

愛犬家の皆さまへ 狂犬病予防集合注射のお知らせ

すずらん台の狂犬病予防集合注射は下記のとおり実施されます。

- 実施日 2024年4月15日(火)
- 時間と場所
- 9:45～10:10 すずらん台西集会所
 - 10:25～11:00 すずらん台東集会所
 - 11:10～11:30 すずらん台市民センター

★詳しくは市の広報(3月号)、ホームページ、名張市からの「狂犬病予防注射のお知らせ」のハガキをご覧ください。

問合せ先: 名張市環境対策室 ☎63-7492

予防注射代は1頭につき3,400円です。新規登録の場合は別途登録料がかかります。



市民センターよりお知らせ

● 市民センター管理運営委員の皆さまへ 4月度市民センター管理運営委員会のお知らせ

4月度の標記委員会は下記の日程で開催しますので、ご出席のほどよろしくお願いいたします。

日時 4月12日(土) 10:00～ 場所 市民センター ミーティングルーム

- ※ 4月初旬に個別に開催案内を配布いたします。
- ※ 4月度は現運営委員さんで2024年度最終開催しますので、ご出席をお願いします。