

# みなく〜る



〒522-0053 彦根市大藪町 2610 TEL/FAX 0749-24-0801 Nakachikukouminkan Communication



## ダンボールアート



ダンボールで、スニーカーの小物入れを作ります。  
一輪挿し・ペン立て・小物入れとしてお使いいただけます。  
一緒にダンボールアートに挑戦しませんか？

日時 **6月19日(水) 9:00~12:00**  
講師 **田中 和之さん**  
定員 **15名** 材料費 **300円**  
締切 **6月11日(火)**



## ストレッチ&歌謡エアロ



筋肉・血管が柔らかくなり、全身に酸素を巡らせ健康な体を維持しましょう！  
懐かしの昭和歌謡を聞きながら、脳を活性化、踊って健康増進、歌ってストレス解消と  
楽しみながら健康づくり。足腰のトレーニング効果がある運動など取り入れ、  
ますます元気になっていただきます！ **※タオルを使用します♪**

講師 **竹井 英美さん** フリーフィットネスインストラクター

日時 **6月26日(水) 《持ち物 タオル・飲物・上履き》**

- ① **全身回復ストレッチ&歌謡エアロ 9:50~10:50**  
マットの上に座ったり、寝転がります。肩こりや腰痛、疲労回復に効く  
ストレッチを部位ごとにじっくりと行っていきます
- ② **椅子健康体操&歌謡エアロ 11:00~12:00**  
レッスン中は基本椅子に座って動きます



定員 各回 **30人** 参加費 **100円(資料・マット代含む)** 締切 **6月18日(火)**

「 **ダンボールアート** ・ **歌謡エアロ①** ・ **歌謡エアロ②** ・ **笑いヨガ** 」参加申込書

氏名	住所	連絡先 TEL

※各講座申込受付は6月1日(土)9:00から先着順です。定員になり次第受付終了とさせていただきます。

【 問合せ&申込み 】 電話、または申込用紙にご記入の上窓口までお願いします。

中地区公民館 "みなく〜る" TEL/FAX 0749-24-0801



## 生活習慣病予防教室

～食を学んで元気な毎日～

糖尿病予防について学びバランスのとれたメニューを作っていただきます。

日時 7月9日(火) 9:30～12:30  
(受付 9:15～)

内容 お話と調理実習

講師 田中管理栄養士・藤津保健師 (彦根市健康推進課)

持ち物 エプロン、三角巾、筆記用具

対象 金城学区の皆さん

場所 中地区公民館 調理実習室

参加費 無料 定員 25名

申込締切 6月17日(月)

申込方法 電話またはFAXにて(氏名・住所・TEL) 下記 健康推進員までお申し込みください。



### お問い合わせ・申込みは

健康推進員 吉田 恵子 TEL/FAX 24-5360

## 笑いヨガ(ラフターヨガ)



笑いの体操とヨガの呼吸法を組み合わせた新しい健康法です。楽しく簡単に出来て気分が良くなります。一人で笑うより、みんなで笑うとより効果的です。いろいろな世代の方と楽しく過ごしてみましょ。

日時 : 6月29日(土) 10:00～11:00

場所 : 大会議室

定員 : 30名(お子さまも可です)

持ち物 : 上靴・飲み物・汗拭きタオル

講師 : 植村 藤子・高木 井子・井崎 由樹子

6/26までに表面の申込書かお電話で申込みください。



## 歌って楽しく健康に♪ ～喉から元気に！～

日時: 6月8日(土) 10:00～11:00

元気な腰で歌いましょう ～腰痛を予防する～

講師: 認定音楽療法士 樋水 昭宏さん  
CELESTE (チェレステ) のみなさん

持ち物: 上靴、飲み物 参加費 無料

※参加申込みは不要です。

公民館では、夏の工作用にアイスの棒を集めています。ご家庭にありましたら、ご寄附お願いします。



## 消防6分団だより

皆さん、こんにちは！第6分団です！

### 【活動報告】

3/16 2中隊合同訓練 野瀬川河口右岸

4/7 大藪町訓練指導

4/14 松原町建物火災 火災出場

5/15 本部員集中訓練激励・分団規律訓練

5/19 彦根市消防団入団式

5/25 大藪町訓練指導

5/26 金城団地訓練指導

Facebook [彦根消防団第6分団](#) もご覧ください(^^) /

## 映画の日

日時: 6月14日(金) 13時30分～

場所: 大会議室

参加費・申し込み不要 直接会場にお越しください。

石原裕次郎さん  
出演作品です

## 図書だより



□「深イ話」で話題沸騰！すべての世代・立場の人にグサッと刺さる野々村語録。

「あの頃の自分にガツンと言いたい」

野々村 友紀子 作

産業編集センター

## “みなく～る”ギャラリー展

「写真を楽しむ」中村 一雄 (木曜日クラス)  
6月14日～27日

「七夕飾り」  
6月28日～7月11日

## サークル紹介について

今年度は、みなく～る紙面にてサークル紹介は致しません。体験してみたい！募集しているサークルは？等ございましたら、直接中地区公民館窓口、またはお電話にてお問い合わせ下さい。彦根市ホームページには掲載しています。

## 6月の福寿大学

第2回 6/11(火) 10:00～11:30  
「何をするにもよっこいしょ！」

第3回 6/21(金) 13:30～15:00  
「再発見！滋賀の伝統的工芸品」

