











# 保々地区市民センター サークル紹介

	午前	午後	夜間
月曜日	<p>◎保々リズム体操教室 第1・2・3週《10:00~11:30》</p> <p>家にこもりがちで、運動不足を気にしながらも、なかなか一歩が踏み出せないアナタ…。楽しい仲間が待っています！体力作りと仲間作りを一緒に始めませんか!?</p> <p>三重県健康体操連絡協議会から講師をお招きし、「認知症予防」「腰痛・ひざ痛のリハビリ」「転倒予防」「ゆがんだ骨盤の位置を修正」「脳トレ」などに効果のある、基本的なストレッチ・緩やかな筋トレ・ダンスやゲームなど一緒に楽しく体を動かしませんか!?</p> <p>保々教室への見学はいつでも大歓迎!! 見学・体験・参加を希望される方は、直接お越し下さい。</p> <p>【詳細の問い合わせ先】 ☎090-8339-0326 (代表)</p> 		
火曜日	<p>◎赤いくつ(フォークダンス) 第1・3週《10:00~12:00》</p>		
水曜日	<p>◎ヨーガ同好会 毎週《10:00~11:30》</p> <p>☆体験者 募集! ☆ 1ヶ月4回でワンコインヨガ実施中♪ やってみたい人、迷っているあなたも、気軽に体験してみてください。 8月は3日10日24日31日の4回です。 詳細は、代表者まで 代表者 國保 ☎339-0485</p> 	<p>◎三重岳風吟道会 保々支部(詩吟) 月4回 《19:00~21:00》</p> 	
木曜日	<p>◎保々書道クラブ 第1・3週《9:00~12:00》</p> <p>かな、楷書、行書… 月2回みんなで楽しく練習しています。 あなたも、自分の作品を作ってみませんか?</p> 		
金曜日	<p>◎ゆるやかヨーガ 毎週《10:00~11:30》</p> <p>『ゆるやかヨーガサークル』では、現在40代~80代の女性たちが、ゆっくりとした腹式呼吸に合わせて身体を動かしています。 ポーズはそれぞれの体力に応じて指導していただくので、無理なく参加することができます。 週1回、私たちとヨーガをしてみませんか? 活動費は2000円/月ですが、体験は無料ですよ!</p> 	<p>◎ヨーガサークル 毎週 《19:00~20:30》</p> 	
不定期	<p>◎親子クッキング《10:00~12:00》</p> 		

## 戦没者を追悼し平和を祈念する日 8月15日に黙祷を

8月15日の「戦没者を追悼し平和を祈念する日」に、日本武道館では政府主催の「全国戦没者追悼式」が行われます。  
市民、事業者の皆さんも当日正午から1分間の黙祷をお願いします。  
黙祷の時間にあわせて、市内の寺院では正午に鐘が鳴らされることがあります。  
この機会に、今一度戦争の悲惨さ、平和と命の尊さについて考えてみましょう。



## 第74回すくすく子育てサロンの様子

7月12日(火)に開催されました“すくすく子育てサロン”は、『ワイワイひろば』として絵本の読みきかせや保健師さんとの話し合いなど、子どもさんにも保護者の方にもまったりと、くつろぎながら楽しんでいただきました。  
次回のすくすく子育てサロンは、9月13日(火)です。詳細は、センターだより8月下旬号回覧(A4版)をご覧ください。



## 第53回 四日市市消防団消防操法競技大会に 保々分団が出場されました!

平成28年7月17日(日)中央緑地芝生広場にて第53回四日市市消防団消防操法競技大会が開催されました。暑い中、ハツラツとした動きを披露されていました。  
皆さんお疲れさまでした。出場選手は下記のとおりです。

柴田 義嗣 さん・山野 裕紀 さん  
森下 育浩 さん・國保 諭史 さん  
田中 宏二 さん 以上5名の方々です



## 『連鶴(桑名の千羽鶴)講座』が開催されました!

毎回大好評の連鶴講座が7月26日(火)保々地区市民センター 2階 会議室にて開催されました。今回も初心者・経験者合わせて約15名の方にご参加いただき、連鶴に挑戦していただきました。和やかな雰囲気の中、それぞれ素敵な連鶴が出来上がっていました。

