












# 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 《10:00~12:00》</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ご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」「脳トシ」などに効果のある、基本的なストレッチ・緩やかな筋トシ・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。 【詳細の問い合わせ先】 代表者 相馬 ☎339-0717</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。 7月は12日、19日、26日の3回です。 詳細は、代表者まで 代表者 樋口 ☎339-0561</p> 		<p>◎三重吟道会 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> 		



## 「お楽しみ料理教室」が開催されました！

平成29年6月23日（金）保々地区市民センターにおいて、「お楽しみ料理教室」が開催されました。保々の食生活改善推進員さんによる「食生活の基本」のお話のあと、タンドリーチキン、グリーンアスパラのあえ物、トマトと卵のさっぱりスープ、豆腐のテラミス風の4種類のメニューを作りおいしくいただきました。



## 人権プラザ小牧

## 臨時職員を募集します

- ◇勤務場所 人権プラザ小牧
- ◇募集人員 1名
- ◇雇用期間 平成29年9月30日まで
- ◇業務内容 人権文化推進団体等の育成・自立支援、人権教育・学習・啓発の推進など
- ◇勤務時間 午前8時30分から午後5時15分まで  
ただし、夜間・土日祝日に勤務がある場合があります
- ◇時間給 830円（通勤距離が2km以上の場合、交通費は別途支給）
- ◇問合せ 人権センター Tel 354-8609



亡 齋藤 和美 様  
齋藤 美也子 様（市場町）

【香典返しに代えてのご寄付】  
地域社会福祉基金にご寄付  
いただき、ありがとうございます  
ました。

社協からのお知らせ

## 納期のお知らせ

固定資産税・都市計画税第2期分の納付期限は

7月31日（月）です。

お忘れなく お早めに納めて下さい



