



小榎の皆さんとのふれあいを大切に！！

令和元年5月1日
木鉢地区ふれあいセンター

ふれセンだより

5 月号

長崎市木鉢町 2 丁目 228-6
TEL&FAX : 865-4143
開所時間 : 9~17 時
休所日 : 月曜日及び 12/29~1/3

☆入学式を迎え

4月9日は西泊中学校、10日は小榎小学校の入学式が共に厳粛にしかも和やかに取り行われました。

写真左側⇒西泊中学校入学生
右側⇒小榎小学校入学生



学習グループ「多趣味愛好会」をスタート

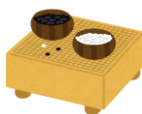
趣味を愛する同志の賛同で、学習グループを立ち上げました。興味ある方はぜひご参加ください。

*毎週土曜日 13:00~17:00、第3及び4研修室

*囲碁、将棋、写真、絵画及びウオーキング

*参加費：無料

*連絡先：Tel.865-4143 米田



学習グループ「ラージ木鉢」

卓球を始めました。

毎週土日午前中、練習しています。

気軽にのぞいてみてください。

代表：山田 昌伯 氏



健康講座 “スクエアステップ複合版”

25cm 四方のマス目で区切ったマット上で前後、左右、斜めの方向へステップ移動する運動です。

筋力、反射機能、バランス能力、下肢パワーの向上が期待できます。

その後、更にボールを使った筋トシを予定しています。



・5月17日(金)10:00~12:00

・場所：第1研修室

・講師：原田 美輝子 氏

(木鉢町 2 丁目在住)

・参加料：無料

・シューズ、タオル&飲み物持参

学習グループ「太極拳・花」

5月より 3回/月の練習をスタートします。一度立ち寄ってご覧になってください。

連絡先：090-1870-5130

田原 より子 氏 (大浜町在住)



☆ふれセン講座紹介

日 時	場 所	講座名	内 容	講 師	参加費
5/15(水)、10:00~11:30	第1研修室	お遊び教室	家庭教育	子育て支援課	無 料
5/16(木)、13:30~15:00	第1研修室	介護予防教室②	健康づくり	小榎アスカ福祉会	無 料
5/17(金)、10:00~12:00	第1研修室	スクエアステップ 複合版	健康づくり	原田 美輝子	無 料
5/25(土)、11:00~13:00	調理室・第3	料理教室	健康づくり	木鉢 2 丁目婦人会	300 円

令和元年 5月 木鉢地区ふれあいセンター 貸室予約表 4月25日 現在

日	曜	第1研修室		第2研修室	第3研修室		第4研修室	調理室
1	水							
2	木			ボクササイズ 19:00～21:00		木鉢2丁目自治会 13:30～15:30		
3	金			空手道 大闘会 17:00～21:00				
4	土	ラーズ木鉢 10:00～12:00		空手道 大闘会 17:00～21:00		木鉢2丁目自治会 19:30～21:00	多趣味愛好会 13:00～17:00	
5	日	ラーズ木鉢 10:00～12:00	空手道 大闘会 12:00～17:00					
6	月	休所日						
7	火	エアロピクス①② 10:00～12:30	社交ダンス 14:30～16:30	ボクササイズ 19:00～21:00				
8	水		木鉢がいっしょ会 13:00～15:00	Dance♪GRM 17:00～21:00				
9	木	スクエアステップ 10:00～11:00	効効介護体操 13:30～15:30	ボクササイズ 19:00～21:00				
10	金		太極拳 花 13:00～15:00	空手道 大闘会 17:00～21:00				
11	土	ラーズ木鉢 10:00～12:00	木鉢民謡会 13:00～15:00	空手道 大闘会 17:00～21:00			多趣味愛好会 13:00～17:00	
12	日	ラーズ木鉢 10:00～12:00	空手道 大闘会 12:00～17:00	ラテンダンス 19:00～21:00				
13	月	休所日						
14	火	エアロピクス①② 10:00～12:30	社交ダンス 14:30～16:30	ボクササイズ 19:00～21:00	編み物教室 10:00～13:00	天寿会 10:00～12:00		
15	水	お遊び教室 10:00～11:30	木鉢がいっしょ会 13:00～15:00	Dance♪GRM 17:00～21:00				
16	木		介護予防教室 13:30～15:00	ボクササイズ 19:00～21:00				
17	金	スクエアステップ 講座 10:00～12:00	太極拳 花 13:00～15:00	空手道 大闘会 17:00～21:00				
18	土	ラーズ木鉢 10:00～12:00	木鉢民謡会 13:00～15:00	空手道 大闘会 17:00～21:00		フルーツアンサンブル 9:00～12:30	多趣味愛好会 13:00～17:00	
19	日	ラーズ木鉢 10:00～12:00	空手道 大闘会 12:00～17:00					
20	月	休所日						
21	火	エアロピクス①② 10:00～12:30	社交ダンス 14:30～16:30	ボクササイズ 19:00～21:00				
22	水		木鉢がいっしょ会 13:00～15:00	Dance♪GRM 17:00～21:00				
23	木	スクエアステップ 10:00～11:00	効効介護体操 13:30～15:30	ボクササイズ 19:00～21:00				
24	金	子育て「こっとん」 10:00～12:00	太極拳 花 13:00～15:00	空手道 大闘会 17:00～21:00				
25	土	ラーズ木鉢 10:00～12:00	木鉢民謡会 13:00～15:00	空手道 大闘会 17:00～21:00		料理教室 11:00～13:00	多趣味愛好会 13:00～17:00	料理教室 11:00～13:00
26	日	ラーズ木鉢 10:00～12:00	空手道 大闘会 12:00～17:00			フルーツアンサンブル 9:00～12:30		
27	月	休所日						
28	火	エアロピクス①② 10:00～12:30	社交ダンス 14:30～16:30	ボクササイズ 19:00～21:00	編み物教室 10:00～13:00			
29	水		木鉢がいっしょ会 13:00～15:00			竹の子会 10:00～12:00		
30	木	スクエアステップ 10:00～11:00	効効介護体操 13:30～15:30	ボクササイズ 19:00～21:00				
31	金			空手道 大闘会 17:00～21:00				