

とくわっ子だより 6月号

徳和地区コミュニティセンター (TEL) 20-1100 (FAX) 60-1100

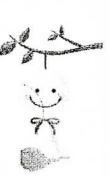
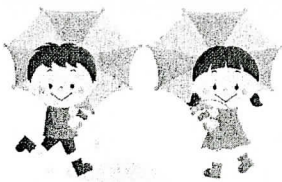
徳和住民自治協議会

検索

ホームページ



Instagram



知りたい私のカラダ

～見た目じゃわからないカラダの内側をチェック～

☆☆みんなで健康になろう! 健康応援プロジェクト☆☆

健康センターはるで大好評のヘルスチェックを、今年も徳和地区コミュニティセンターで開催いたします。自分の筋肉量や基礎代謝・体水分率に至るまで様々な測定をすることができます。今回は、血圧測定もします。自分のカラダを知って、みんなで健康になりましょう! ※計測をするときは裸足になります。

日時 6月27日(火) 10:00~11:00 (受付9:45~)
場所 徳和地区コミュニティセンター大会議室
内容 体組成測定・血圧測定
講師 健康センターはるで
定員 15名程度(先着順) / 対象 徳和地区の方
参加費 無料(お土産付き) / 持ち物 動きやすい服装
申込開始 6月6日(火) 8:30~(来館・電話受付のみ)
※1回のお申し込みにつき、2名分まで受付可



みんなで行こう! 初夏のふれあいバスツアー

今回は、松阪市を飛び出して津市の三重県運転免許センターの中にある『セーフティープラザみえ』に行きます♪
運転に自信のある方も、最近少し心配になってきた方も、楽しみながら自分の運転適性や能力をチェックしてみませんか?
『セーフティープラザみえ』での体験の後は、ちょっぴりはすかしがり屋の定員さんがいる“シャイカフェ”にてランチを楽しみたいと思います。

日時 7月5日(水) 8:30~14:30頃
場所 セーフティープラザみえ(三重県運転免許センター)
内容 屋内体験…運転シュミレーター・各種身体能力測定機器
屋外体験…実車運転による急ブレーキ体験・正しい運転姿勢の確認
集合 8:15 徳和地区コミュニティセンター(時間厳守をお願いします)
昼食 シャイカフェ(津市久居藤ヶ丘町 <https://www.shycafe.com>)
定員 13名(先着順)
対象 徳和地区の方
参加費 600円(昼食代・保険代含む)
持ち物 飲み物
申込開始 6月9日(金) 8:30~(来館・電話受付のみ)
※1回のお申し込みにつき、2名分まで受付可



予定空けといてね♪ 皇学館大学よさこい部『雅』がやってくる!!

『こども縁日』開催するよー!

7月22日(土)
16:00~18:00

詳しくは7月号でお知らせ!

ボリボリ食感がたまらない!

きゅうりのきゅうちゃん漬け講座

夏の常備菜といえば、きゅうちゃん漬け!
あの甘辛く味付けされたきゅうちゃん漬けは、ご飯が進みますね。
お漬物を販売されている地元の方に、お家で作れる簡単なきゅうちゃん漬けを教えてください♪ 作った分は持ち帰ります。

日時 7月10日(月)
★第1部 9:00~10:00 6名 (受付8:45~)
★第2部 10:30~11:30 6名 (受付10:15~)
場所 徳和地区コミュニティセンター調理室
内容 きゅうりのお漬物作り
講師 市野みちよ先生
定員 12名(各部6名づつ×2回)先着順
対象 徳和地区の方
参加費 200円
持ち物 エプロン・三角巾
申込開始 6月12日(月) 8:30~(来館・電話受付のみ)
※1回のお申し込みにつき、2名分まで受付可



今からはじめる健康寿命!

スローエアロビック教室(全4回)

「シンプル」「スマイル」「ソフト」な新感覚エクササイズ♪
スローエアロビックは、高齢者や体力のない運動初心者の方にでも気楽に実践してもらえるよう無理のない自然な動きを反復して楽しむエクササイズです。ゆったりとしたテンポで動くので運動強度もソフト。安全に運動を続けることができます。

※こちらは、全4回の講座となります。

日時 第1回 9月13日(水) 9:30~10:30
第2回 9月20日(水) 9:30~10:30
第3回 10月11日(水) 9:30~10:30
第4回 10月18日(水) 9:30~10:30

場所 徳和地区コミュニティセンター大会議室
内容 30分スローエアロビック+30分身体調整ストレッチ
講師 大矢美佳先生
・三重県エアロビック連盟理事
・伊勢市エアロビック連盟理事長
・スローエアロビック指導員

定員 15名
対象 徳和地区の方
参加費 無料
持ち物 飲み物・室内用シューズ・フェイスタオル(ハンドタオルではなく、長さのあるもの)・ヨガマットもしくは代わりになるバスタオル
申込開始 6月13日(火) 8:30~(来館・電話受付のみ)
※1回のお申し込みにつき、2名分まで受付可

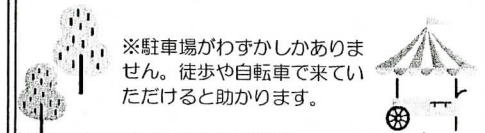
今秋スタート!
受講者募集!!



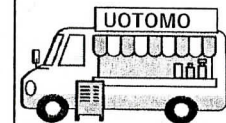
全部で29ブース!!
とくわミニマルシェ
『ミニ』なのに…おっきくなっちゃいました!!
たくさんのお店が来るよ♪みんな遊びにきてね!
日時 6月11日(日)
10:00~14:00
場所 徳和地区
コミュニティセンター

- FOOD
きゅうりのキッチンカー・あげばん・芋けんぴ・手づくお菓子・水耕野菜・お弁当・コーヒーなど
- SHOP
折り紙を使った商品・畳縁を使った小物・鹿の角アクセサリー・ビニールバックなど
- WORK SHOP
スタンドグラス風手作り体験・毛糸で美容室ごっこ・アイシングクッキー体験・ミニミニ多肉ポット作り・似顔絵・ハンドトリートメント・韓国エクスロムコスメ体験・ネイル・骨盤矯正・カイロプラクティック施術体験・リラックスリンパケア・カラナビ・個性分析・神様数秘術・セフィロトカラセラピー・紫微斗数鑑定・断易占い・オラクルカード・タロットカード などなど

詳しくは、徳和住民自治協議会のInstagram・ホームページを見てね!



※駐車場がわずしかありません。徒歩や自転車で来ていただくと助かります。



魚友移動販売
6月20日(火)
11:30頃

暑くなってきたので、室内で販売します。皆さんのお越しをお待ちしています!



徳和地区コミュニティセンター趣味クラブ 6月予定表

趣味クラブ名	曜	時間	開催日	趣味クラブ名	曜	時間	開催日
アムリタ ヨガ	月	10:00	5日・19日	健康料理教室	火	9:30	13日
パッチワーク同好会	月	13:00	5日・19日	機能改善体操	火	14:00	13日・27日
瑛穂会	月	19:00	5日・12日	太極拳同好会	水	14:00	7日・21日
書道クラブ	月	13:00	12日・26日	徳和カラオケ愛好会	水	13:00	14日・28日
徳和カラオケ友の会	月	18:00	19日・26日	オカリナ同好会	金	9:00	2日・16日
楊名時健康太極拳	火	9:30	6日・20日	カリノオカラニ・フラ	金	13:00	2日・16日
スポーツ吹矢	火	13:00	6日・20日	徳和手話サークル	金	9:30	9日・23日
池坊いけばな	火	13:30	6日・20日	フォトサークルとくわ	金	19:00	16日

公民館部会行事予定

行事名	曜	時間	日
やんちゃクラブ	水	10:00	28日

健康づくり課行事予定

行事名	曜	時間	日
乳幼児健康相談	水	9:30	6月7日・7月5日

やんちゃクラブ

日時 6月28日(水) 10:00~11:30
 場所 徳和地区コミュニティセンター
 内容 音楽遊び、手遊び、歌遊び
 対象 3歳までの未就学児
 参加費 無料



ラジオ体操で健康に♪

日時 6月21日(水) 8:45~
 場所 徳和地区コミュニティセンター駐車場
 (雨天時：大会議室)
 講師 宇佐美 和彦 先生
 NPO法人全国ラジオ体操連盟公認
 1級ラジオ体操指導士

※申込は不要です。お気軽にご参加ください。

とくとくポイント2倍



☆☆センター長(旧館長)のひとりごと・・・★

6月といえば『ジュンブライド』ですね。6月に結婚式を行うと、一生幸せな結婚生活を送れるとされていて、多くの女性の憧れです。私ももう一度、純白のウエディングドレスに身を包みたいです。思い起こすのはうん十年前、あの頃は年齢も体重も今の半分以下だったわ。年齢はともかく、どこで間違ってしまったのかしら???
 でも今からでも遅くないわ!! 頑張っであの頃の私に戻ってみようかしら。
 何かいい方法ないかしら? やだあ~もう3時だわっ。どおりで小腹が空いたと思ったのよね~。今日のおやつは何にしようかなあ~。



☆☆新コーナー☆☆

とくわびと
徳和人

うしろ たてお
後 建夫



第1回目の徳和人は徳和住民自治協議会の会長であり、久保梅村町自治会の自治会長でもある頼りになる後会長こと『うっしー』。シナモンとくまモンが好きなオールドボーイ。くまモンに会うことを夢見ている、心は常にヤングボーイなうっしーです☆
 次回の徳和人は久保若芽町自治会長の大橋忠生さん。お楽しみに~♪



よっちゃん
 の
知恵袋

梅雨時期の洗濯物の部屋干し臭嫌いですよね・・・でもすすぎの際に大さじ1杯のお酢を入れると臭わなあ〜い。
 さあ、信じるか信じないかはあなた次第!

☆しよこが行く☆

かんべこうたつしんめいしゃ

今回は神戸神館神明社(下村神社)の宮司さんを訪ねたよ。神戸神館神明社は、日本で一番古い神社シリーズの一つで、紀元前20~30年前からある、2000年以上もの歴史がある神社なんだって。伊勢神宮の神様と同じ神様がいて、伊勢神宮になっていたかもしれないほどのパワーが宿っている神社なんだって。社紋(神紋)は、水戸黄門として知られている水戸光圀公と同じで、神社の法被を着れば、水戸黄門様気分♪

年間1500人程が参詣し、春は桜、夏は蛍、秋は稲穂の黄金色の絨毯、冬は日の出など、四季折々の景色を楽しむことができるんだ。ベンチに座り、神様のパワーいっぱい浴びてゆっくりした時間を過ごしてみませんか?
 ぜひ足を運んでみてねっ♪



社紋



1周年
 特別企画

徳和クイズ⑫

【問題】 令和4年4月1日から令和5年3月31日までの1年間の来館者数は何人でしょう?

今回は1周年特別企画として正解者全員に3000円相当の品をプレゼント!!! 正解者がいない場合は正解が一番近い方にプレゼントさせていただきます。次号と徳和地区コミュニティセンターにて正解と当選者を掲載させていただきます。参加は徳和地区の方に限ります。先月号の正解はお饅頭です。当選者は、小林 たみ子様・中村 幸代様・松林 明美様・松本 智史様・Y.N様です。おめでとうございます!

※6月22日(木)までに徳和地区コミュニティセンターへ

住所	氏名	電話番号(連絡のつきやすい番号)
町		
解答		