



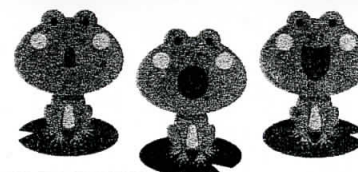
# とくわっ子だより 6月号

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



学びたいを育てたい!



## 理科実験教室&学習会

無料

この4月に下村町に新しく開設した  
元中学校教諭の先生による学習会です!

- ①身近なもので楽しい実験「スーパーボール」をつくろう!
- ②化学カードゲームで楽しく学ぼう(原子)(中学生向け)
- ③勉強会(中間テストの復習・わからないところを質問しよう!)

※理科実験のみ、学習会のみ参加も可能です。

- ・日 時 6月23日(日) ①9:00~9:30(受付8:50~)  
②9:45~10:15(受付9:35~)  
③10:20~11:30(受付10:10~)
- ・場 所 徳和地区コミュニティセンター大会議室
- ・内 容 理科実験・カードゲーム  
テストの復習(中学生)学校の宿題など(小学生)
- ・講 師 ワイワイラボ(下村町にある学習塾)
- ・定 員 ①15名 ②15名 ③20名
- ・対 象 徳和地区の小学生~中学校(久保中学校校区にお住まいの方)
- ・持 ち 物 学習したいワークなど勉強道具・飲み物  
①に参加の方は手拭きタオル
- ・申込開始 6月3日(月)8:30~(来館・電話受付のみ)

## 松阪ケーブルテレビ スマートフォン基本講座

無料

スマートフォンの基本的な使い方、便利な使い方などを、わかりやすく説明します!スマートフォンを持っているけどわからない事がある、興味はあるけど、どうしていいかわからない・・・といった方は是非ご参加ください。お越しいただいた方々それぞれのご質問に答える時間も設けます。

- ・日 時 7月4日(木)9:30~11:30(受付9:15~)
- ・場 所 徳和地区コミュニティセンター大会議室
- ・内 容 スマートフォンの基本的な使い方講座・料金や個別の相談
- ・講 師 松阪ケーブルテレビ法人営業部(2名)
- ・定 員 10名
- ・対 象 徳和地区の方
- ・持 ち 物 ご使用中のスマートフォン
- ・申込開始 6月11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



## 贈与税と相続税の基礎知識について

無料

税理士による『税』に関する講座です。  
私たちの生活に関する身近な話題を例にして、わかりやすく解説していただきます。

- ・日 時 7月17日(水)10:00~11:30(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 贈与税と相続税について
- ・講 師 辻村 政基 税理士
- ・定 員 20名
- ・対 象 徳和地区の方
- ・参加費 無料
- ・申込開始 6月14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



話題のソクササイズ!ぜひこの機会に体験してみませんか?

## ソクササイズ

30年以上の歴史を誇る谷川流足圧から生まれた、2人1組で足を踏み合うビューティースポーツです。足をお互いに踏み合うことで、2人とも楽しく健康になれる素敵なコミュニケーションです。

- ・日 時 7月23日(火)14:00~15:00(受付13:45~)
- ・場 所 徳和地区コミュニティセンター
- ・内 容 足を使って行うエクササイズ
- ・講 師 1級踏み師 里川一輝 先生
- ・定 員 12組(24名)
- ・対 象 徳和地区の方
- ・参加費 1組500円
- ・持 ち 物 ヨガマット・バスタオル・汗をふくタオル  
飲み物・動きやすい服装  
靴下(履き替え用、できれば5本指ソックスがよいです)
- ・申込開始 6月14日(金)8:30~(来館・電話受付のみ)  
※1回のお申し込みにつき2組分まで受付可

2人1組で  
お申込みください

聞いてなるほど、見て納得!

## ~感染症予防の手洗い実験と熱中症予防~

無料

正しい手洗いが大切なのは、新型コロナ予防だけではなく、きれいに洗えているか手洗いチェッカーで確認してみませんか!?

- ・日 時 7月3日(水)9:30~10:30(受付9:15~)
- ・場 所 徳和地区コミュニティセンター
- ・講 師 健康センターはるる
- ・定 員 20名
- ・対 象 徳和地区の方
- ・持 ち 物 手拭きタオル
- ・申込開始 6月11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



## 最適な「MYライフ&エンディング」を考えよう

無料

明治安田さんによる講座の第2回目です!  
これからのこと、家族に託したいもの、残したいものなど・・・ライフ&エンディングノートを活用して、ご自身の想いの実現を考える講座です。  
そして、みなさんの大好きな測定ですが、今回は『血管年齢測定会』を実施します。

- ・日 時 7月12日(金)13:30~15:00(受付13:15~)
- ・場 所 徳和地区コミュニティセンター大会議室
- ・内 容 ライフプラン・エンディングプランを考える
- ・講 師 明治安田松阪営業部 赤塚 洋子 先生
- ・定 員 15名程度
- ・対 象 徳和地区の方
- ・申込開始 6月14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



【第3回目講座のご案内】

8月9日(金)13:30~15:00 テーマ:介護保険制度を知る

## 美肌塾 ~シミ・そばかす~

シミができるかも!?とソワソワする季節になりました!  
なんで出来るの?どうしたらいいの?を知ろう♪

- ・日 時 7月18日(木)13:30~15:00(受付13:15~)
- ・場 所 徳和地区コミュニティセンター大会議室
- ・内 容 お手入れ体験&ちょっとお勉強
- ・講 師 MENARDまつさか殿町 小畑 愛理 先生

- ・定 員 10名
- ・対 象 徳和地区の方
- ・持 ち 物 タオル・鏡
- ・申込開始 6月11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

体験はお顔or手  
どちらでもOK!



無料

8月1日(木)10:00~16:00  
ちょっとおいな〜いマルシェを開催します!  
詳しいことは、次号とチラシにてお知らせいたします♪ お楽しみに!!

いろんなお店が徳和に集結!  
キッチンカーにワークショップや販売もあるよ!



# 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	9:50	3日・17日	スポーツ吹矢	火	13:00	4日・18日
パッチワーク同好会	月	13:00	3日・17日	太極拳同好会	水	14:00	5日・19日
瑛穂会	月	19:00	3日・10日	徳和カラオケ愛好会	水	13:00	12日・26日
書道クラブ	月	13:00	10日・24日	オカリナ同好会	金	9:00	7日・21日
機能改善体操	月	14:00	10日・24日	カリノオカラニ・フラ	金	13:00	7日・21日
徳和カラオケ友の会	月	18:00	17日・24日	徳和手話サークル	金	9:30	14日・28日
健康料理教室	火	9:30	11日	フォトサークルとくわ	金	19:00	21日
揚名時健康太極拳	火	10:00	4日・18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	9:30	26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	9:00	6月5日・7月3日

『魚友』・『お菓子工房M』・『大将のドレッシング』

### おたのしみ移動販売

#### 毎月第3火曜日開催

日時 6月18日(火)11:30頃~12:00  
場所 徳和地区コミュニティセンター 和室

- ・全部手作り！お弁当・お惣菜の種類もたくさん！『魚友』
- ・可愛い！美味しいお菓子がたくさん『お菓子工房M』
- ・野菜が美味しく食べられる！『大将のドレッシング』

とくとくポイント2倍！

### ♪うーさんとラジオ体操♪

#### 毎月第3水曜日開催

日時 6月19日(水)8:45~  
場所 徳和地区コミュニティセンター  
講師 宇佐美 和彦 先生(うーさん)



## 未就学児親子向け講座 (松阪市在住であればご参加いただけます)

わが子に触れる“幸せ”を堪能

### ベビーマッサージ&キッズマッサージ

お家でも、すぐ出来る簡単なマッサージをお伝えします。

日時 6月10日(月)10:00~11:30  
7月 8日(月)10:00~11:30  
8月はお休み

場所 徳和地区コミュニティセンター和室  
内容 ベビーマッサージ&ふれあい遊び  
講師 奥田 みさと 先生

(RTA認定講師ゴールドライセンス・保育士・幼稚園教諭資格取得)

参加費 各日500円

※必要な方は別途オイルを500円で販売します。

定員 10組(先着順)

対象 1か月健診後~3歳までの未就学児親子

持ち物 バスタオル・飲み物

いつものお出かけセット

お申込み 受付中(来館・電話受付のみ)

be\_be\_yoga 産後ヨガ こんな方に…

♪あたらしい生活環境にあわせ気持ちの切り替えに  
♪意外とつらい産後の身体♪お友達を作りたい  
赤ちゃんとの生活はけっこうストレスがたまりがち。  
呼吸と体操でこころ・からだを整えませんか

日時 7月18日(木)10:00~11:30  
場所 徳和地区コミュニティセンター和室  
内容 赤ちゃんと一緒にヨガ  
講師 be\_be\_yoga主宰 片山かおり先生

(マタニティーヨガ協会インストラクター)

定員 10組

参加費 500円

対象 産後2か月の親子

持ち物 赤ちゃんの必需品

動きやすい服装・水分

申込開始 6月11日(火)8:30~

(来館・電話受付のみ)



## とくわっ子！こども縁日



今年もやります！『とくわっ子こども縁日』  
みなさんのお越しをお待ちしています。  
申し訳ありませんが、駐車場がありませんので徒歩・自転車でお越しください。

日時 7月20日(土)15:30~18:00

場所 徳和地区コミュニティセンター駐車場

内容 【屋台】  
焼き鳥・フランクフルト・かき氷・ジュース・お茶

【ゲームコーナー】

射的・ポッチャ

【一緒にお祭りを盛り上げてくれる方たち】

明治安田生命・お菓子工房M・徳和地区民生委員児童委員協議会

とまとーず・MENARD殿町・下村町自治会・ワイワイラボ・キッズくらぶひなた



抽選会も開催！

詳しくは、  
後日チラシにて  
お知らせいたします



## 味・ボリューム・コスパ最高！ 男の料理教室

毎回好評の伊藤先生の料理教室ですが「楽しく作る♪」をモットーにされています。  
今まで料理をしたことのない方も大歓迎です。  
味よし！ボリュームよし！なので、きっと満足いただけると思います。

日時 7月18日(木)9:30~12:00(受付9:00~)

場所 徳和地区コミュニティセンター調理室

内容 調理実習(メニューは当日までのお楽しみ♪)

講師 伊藤 美幸 先生(サービス付き高齢者住宅桜木さん)

定員 10名(先着順)

対象 徳和地区の男性の方

参加費 500円

持ち物 マスク・エプロン・三角巾

申込開始 6月3日(月)8:30~(来館・電話受付のみ)



## \*\*\*\*\* 徳和クイズ \*\*\*\*\*

とくわっ子ちゃんの靴の色(水色)は何をイメージしているでしょうか？

- ① 池や水 ② 青い空 ③ 幸せの青い鳥

※下記の解答用紙にて解答をおねがいします。正解者の中から5名様にお楽しみ袋をプレゼント！

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します。参加は徳和地区の方に限ります。

先月号の正解は『③』です。

出口 より子様・越川 靖之様・松下 隆之様・野口 篤子様・谷口 秋子様

切り取り線		
答え	お名前	自治会名
○	電話番号	自治会
	※6月21日(金)迄に 徳和地区コミュニティセンターへ	