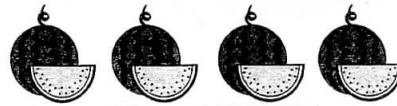
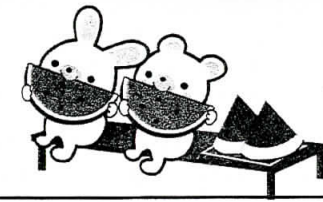


とくわっ子だより 8月号



ホームページ



Instagram



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

文化祭開催のお知らせ

令和6年10月6日(日)文化祭を開催します。
今回は、『ちょっとおいな〜い』マルシェも同時開催いたします。
詳しくは来月号で!

伊藤園のお茶セミナー

あのお茶で有名な、伊藤園さんの講座です。
伊藤園さんでは、『“おもてなしの心”を大切に、お客様の豊かな食生活に貢献する』をスローガンに、お茶を中心とした食育活動を行っているそうです。お茶の歴史・健康性といった知識や、お茶のおいしい淹れ方の説明・実演をしていただきます。

日時 9月4日(水) 10:00~12:00 (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 おいしいお茶の入れ方・試飲
講師 ㈱伊藤園 伊勢支店
定員 20名(先着順)
参加費 500円(お土産付き)
対象 徳和地区の方
申込開始 8月7日(水) 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



◇ふれあいとくわ ポッチャ夏季大会◇

「ふれあいとくわポッチャ大会」の開催する時期となりました!
ポッチャはパラリンピックの正式競技になっていますが、障がいの有無や年齢に関係なく、老若男女、誰でも楽しめるスポーツとして、注目されています。
お友達・家族・地域の方と一緒に参加してみませんか?

日時 9月8日(日) 8:30~12:00 (受付8:15~)
場所 徳和小学校 体育館
申込方法 3人1組として申込書に必要事項を記入し、申込期限までに各自治会の体育委員を通じて、または、個人チームで直接、徳和地区コミュニティセンターまでお申してください。なお、申込用紙は体育委員に送付してありますが、徳和地区コミュニティセンターでもお渡しいたします。
(対象年齢は、小学校1年生以上でお願いします。)
8月8日(木)~22日(木) 17:00迄
申込期限 16チーム(先着順)
定員 8月29日(木) 19:00~
抽選説明会 ※徳和地区コミュニティセンターで各自治会の体育委員が代理で抽選を行います。
持ち物 飲み物、体育館シューズ(室内で運動できる靴)

ポッチャ練習会

日時 8月15日(木) 9:30~11:00
場所 徳和地区コミュニティセンター 申込不要。
※参加者多数の場合は、順番待ちをお願いしております。

理学療法士による講演会

学ぼう! 膝と腰の痛みについて

年齢や性別を問わず、誰もが一度は経験する膝や腰の痛み。健康的な日々を送るために、予防法やうまく付き合う為の知識を身につけませんか。

日時 9月26日(木) 13:30~14:30 (受付13:15~)
場所 徳和地区コミュニティセンター
内容 膝と腰の痛みについて
講師 松阪中央病院リハビリテーション科 副技師長 理学療法士 熊谷 匡晃 先生
定員 30名程度(先着順)
対象 徳和地区の方
参加費 無料
申込開始 8月7日(水) 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



お願い

毎月第4火曜日に“ヨリドコロ”という未就学児の親子を対象とした昼食付の講座を開催しています。
もし、ご自宅等で作りすぎちゃった!?探れすぎちゃった!? お野菜等ありましたら、提供いただけるとありがたいです。

第二の人生 かかやき塾

講座1 笑うって大事!~自分自身のこと大切にしていますか~

日時 10月3日(木) 10:00~11:30
場所 徳和地区コミュニティセンター大会議室
定員 30名(先着順)
参加費 無料
持ち物 マスク
お申込み 徳和地区コミュニティセンター TEL 20-1100
お問合せ 松阪市第一地域包括支援センター TEL 25-1070

【次回講座予定】

講座2 11月14日(木) 10:00~11:00
“もしバナゲーム”で気づく、自分が大切にしたいこと

講座3 12月12日(木) 10:00~11:30
自分のため 親のため ~知っておこう介護施設~
※各講座の中でご自身の生活や健康状態を簡単にチェックしていただける時間を設けてあります。

介護の不安を解消! 今から知る・今日から始める介護のそなえ

無料

明治安田さんによる講座の第3回目です!
介護が必要になるのはどのようなときか「公的介護保険」について学び、自助努力の必要性について考えます。そして、みなさんの大好きな測定ですが、今回は『バジチェック』を実施します。

日時 9月5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 「介護保険制度」を知る
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 8月7日(水) 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



みんな食堂するよ! 手作りの愛情たっぷりごはんですよ。

徳和のみんな食堂

久保山やすらぎ会のみなさんが、地域のみなさんに美味しいごはんを作ってくれます。お気軽にお越しください。限定30食です。
地域のみなさんが交流できる居場所づくりを目指しています。

日時 9月19日(木) 11:30~13:00 (受付11:15~)
場所 徳和地区コミュニティセンター
内容 みんなの食堂
調理 久保山やすらぎ会のみなさん
定員 30名(先着順)
料金 300円
対象 徳和地区の方



みんなで一緒にたべよう!

徳和地区コミュニティセンター趣味クラブ 8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
アマリタ ヨガ	月	9:50	5日・19日	スポーツ吹矢	火	13:00	6日・20日
パッチワーク同好会	月	13:00	5日・19日	太極拳同好会	水	14:00	休み
瑛穂会	月	19:00	5日	徳和カラオケ愛好会	水	13:00	14日・28日
書道クラブ	月	13:00	5日・26日	オカリナ同好会	金	9:00	2日・16日
機能改善体操	月	14:00	19日・26日	カリノオカラニ・フラ	金	13:00	2日
徳和カラオケ友の会	月	18:00	19日・26日	徳和手話サークル	金	9:30	9日・23日
健康料理教室	火	9:30	休み	フォトサークルとくわ	金	19:00	16日
揚名時健康太極拳	火	10:00	6日・20日				

公民館部会行事予定

健康づくり課行事予定

行事名	曜	時間	日	行事名	曜	時間	日
やんちゃクラブ	水	9:30	28日	乳幼児健康相談	水	9:00	8月7日・9月4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 8月20日(火)11:30頃~12:30
 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 8月21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)




令和6年度 徳和地区体育委員



	自治会名	部員名		自治会名	部員名
1	久保梅村町	丸山 隆弘	12	上川町	村田 昌則
2	久保若芽町	中西 藤啓	13	通り上川町	米田 好久
3	久保山	口元 一正	14	上川町新田	中西 清彦
4	久保山	山本 説	15	上川町新田	今西 義郎
5	下村町	鈴木 雄二	16	上川住宅	山崎 明
6	下村町	中村 勤	17	上川町県営第二団地	入山 朝子
7	下村すみれ町	齋藤 憲生	18	虹が丘町	地主 明子
8	南徳和	奥山 知華	19	南虹が丘	中村 圭一
9	上川町高田	永作 吉賢	20	萌木町	脇 宣彦
10	上川町高田	松浦 勉	21	萌木町	西村 淳
11	高田団地	野口 篤子	22	下村沖横	濱口 淳平

夏から秋にかけて、接近・上陸する台風も多く、大雨や暴風にも注意が必要です。松阪市では、屋外に設置してあるスピーカーから避難を呼びかけますが、聞こえにくい場合には、電話や文字で確認することができます。

防災行政無線テレホンサービス ☎25-6045

【文字にて確認】松阪市ホームページ ⇒ 

詳しくは防災対策課へ ☎53-4034

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 9月 9日(月) 10:00~11:30
 10月 21日(月) 10:00~11:30
 11月 11日(月) 10:00~11:30

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

生後2ヶ月~3歳くらいまでのお子さまのママへ。
 赤ちゃんとの生活はけっこうストレスがたまりがち。
 楽しいおしゃべりをしながら、呼吸と体操でこころ・からだを整えませんか。

日 時 9月19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か月からの親子
 持 ち 物 赤ちゃんの必需品
 動きやすい服装・水分
 申込開始 8月7日(水) 8:30~
 (来館・電話受付のみ)



問題

***** 徳和クイズ *****

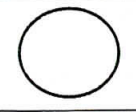
4月から勤務している事務員さんは、加藤さんともう一人は誰でしょう？

① 上川さん ② 前川さん ③ 櫛田川さん

※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『①』です。

加藤 唯 様・大島 佳子 様・岡本 要芽 様・中川 ひな子 様・大西 紗矢 様

----- 切り取り線 -----

答え	お名前	自治会名
	電話番号	自治会
		※8月20日(火)迄に 徳和地区コミュニティセンターへ