

みんなの伝言板

掲載について 営利を目的としないで、独自に行っているイベントや、そのサークルへの参加を広く市民に呼びかける内容とします。掲載希望号発行日の1カ月前までに企画政策課へ。

㊦=日時 ㊧=場所 ㊨=対象 ㊩=会費 ㊪=申込 ㊫=問合せ ㊬=持ち物

<p>■ イベント</p> <p>神経が活き返るリハビリ体験</p> <p>㊦ 9月10日・17日・10月1日・8日 各日曜13:30~14:30</p> <p>㊧ らばー大和郡山介護ステーション</p> <p>㊨ 脳・脊髄神経の病気でお困りの人</p> <p>㊩ 無料</p> <p>㊪ マヒ回復リハビリ教室きゃっちばーる・大窪</p> <p>㊫ 090-7358-5022</p>	<p>花と緑の写真展</p> <p>㊦ 9月22日(金)~24日(日) 10:00~16:00</p> <p>㊧ DMG MORI やまと郡山城ホール 展示室</p> <p>㊨ だれでも ㊩ 無料</p> <p>㊪ 奈良花写真の会・福本</p> <p>㊫ 090-7759-0518</p>	<p>奈良タンゴ祭</p> <p>㊦ 11月11日(土)13:30~17:00</p> <p>㊧ DMG MORI やまと郡山城ホール</p> <p>㊨ だれでも(未就学児の入場は要相談)</p> <p>㊩ 指定席5,000円・自由席4,500円 市民5人に自由席招待券発行。代表者に住所・電話伝えて申込。申込多数の場合は抽選。</p> <p>㊪ 関西タンゴ祭実行委員会・北村</p> <p>㊫ 090-4497-0866</p>	<p>木工に興味や趣味のある人募集</p> <p>㊦ 毎月第2・4土曜9:00~17:00 終日・午前・午後いずれかを選んでください</p> <p>㊧ 南部公民館 1階美術室</p> <p>㊨ 木工に興味のある人(見学だけでも大歓迎)</p> <p>㊩ 月1,000円</p> <p>㊪ 南部DIYクラブ・犬山</p> <p>㊫ 090-4272-8684</p>
<p>一緒に健康体操しませんか!</p> <p>㊦ 9月12日(火) 9:45~11:45</p> <p>㊧ 南部公民館 多目的ホール</p> <p>㊨ 市内在住・在勤の人</p> <p>㊩ 無料</p> <p>㊪ ヘルシーエクササイズ・柳井</p> <p>㊫ 56-0189</p>	<p>初心者 チェーンソー講習会</p> <p>㊦ 9月24日(日)9:30~16:00</p> <p>㊧ 矢田山自然の森 子ども交流館</p> <p>㊨ チェーンソーに興味のある人</p> <p>㊩ 2,000円(テキスト・保険代)</p> <p>㊪ NPO法人森づくり奈良クラブ・清原</p> <p>㊫ 090-3017-9634</p>	<p>■ 会員募集</p> <p>太極拳でこけない身体づくり</p> <p>㊦ 毎月第1・2・4火曜13:30~15:00</p> <p>㊧ 南部公民館 多目的ホール</p> <p>㊨ 男女問わず(初心者歓迎)</p> <p>㊩ 月1,500円</p> <p>㊪ 気功と太極拳クラブ・本谷</p> <p>㊫ 56-6966</p>	<p>音楽ケア体操「生音」</p> <p>㊦ 毎週金曜10:00~11:30</p> <p>㊧ 観音寺コミュニティ会館</p> <p>㊨ 60歳以上</p> <p>㊩ 500円</p> <p>㊪ 林(要連絡) ㊫ 090-3658-3319</p>
<p>農業体験 さつまいも掘り</p> <p>㊦ 9月23日(土)・24日(日) 10:00~12:00※雨天順延。申込締切9月15日(金)先着順受付</p> <p>㊧ 額田部北町自治会館前受付・さつまいも畑まで徒歩約15分</p> <p>㊨ だれでも(子ども連れ可)</p> <p>㊩ 鳴門金時芋2株500円</p> <p>㊪ NPO法人あぐり</p> <p>㊫ 090-6669-1655</p>	<p>大和郡山を深掘りウォーク</p> <p>㊦ 9月30日(土)10:00~12:30</p> <p>㊧ 近鉄郡山駅~城下町~こちくや</p> <p>㊨ 先着15人</p> <p>㊩ 500円</p> <p>㊪ みちしるべの会・イタニ</p> <p>㊫ 080-3784-1162</p>	<p>「金融の勉強会」会員募集</p> <p>㊦ 毎月第3木曜13:00~15:00</p> <p>㊧ 社会福祉会館</p> <p>㊨ だれでも ㊩ 無料</p> <p>㊪ 佐伯 ㊫ 080-5359-4297</p>	<p>音楽に合わせて楽しくストレッチしませんか</p> <p>㊦ 月2回・毎週月曜9:15~10:45</p> <p>㊧ 新町スポーツ会館 集会室</p> <p>㊨ 成人女性だれでも</p> <p>㊩ 1回500円(無料体験あり)</p> <p>㊪ 3B体操・中嶋</p> <p>㊫ 090-4184-5869</p>
	<p>大和琵琶楽公開練習</p> <p>㊦ 9・10・11月の第2土曜13:00~14:00</p> <p>㊧ 大和民俗公園(9月旧萩原家・10月11月旧鹿沼家)</p> <p>㊨ だれでも</p> <p>㊩ 無料</p> <p>㊪ 大藪 ㊫ 0742-48-1135</p>	<p>奈良ハイキングクラブ会員募集</p> <p>㊦ 毎週土・日曜・祝日(例会山行あります)</p> <p>㊧ 事務所(綿町31)</p> <p>㊨ ハイキング・登山の好きな人</p> <p>㊩ 月600円/入会金1,000円</p> <p>㊪ 奈良ハイキングクラブとパソコンで検索 ㊫ 090-6556-8782</p>	<p>小中学生バレーボールクラブ</p> <p>㊦ 毎週火・土曜 夜間、日曜 午前</p> <p>㊧ 矢田南小学校 体育館ほか</p> <p>㊨ 小学3年生~中学生</p> <p>㊩ 月1,000円</p> <p>㊪ ホワイトパンサーズ・上田</p> <p>㊫ 090-7109-1479</p>



9月は健康増進普及月間です!

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
各種がん検診や健康診査をうけて、生活習慣病を予防しましょう

運動

毎日の運動に+10分! ちょい歩きプラスからはじめましょう!

生活習慣病予防には、1日約8000歩が効果的ですが、平成30年の調査では市民の約3分の1は1日平均が3000歩未満でした。市では歩数を記録する100万歩手帳を無料配布中!

食事

主食・主菜・副菜を組み合わせると栄養バランスのとれた食事をとりましょう!

特に高齢者の人は「低栄養予防」に肉や魚といったタンパク質もしっかりとりましょう! 毎日の食事に野菜をプラスする「ベジタベプラス」も大切です。

禁煙

禁煙でたばこの煙をマイナス!

たばこをベランダで吸ったり、換気扇の下で吸っても、約45分間は吸った人の息からは有害物質が出されると言われています。自分の健康のため、周りの人の受動喫煙防止のために禁煙してみませんか?

+



定期的にごん検診・健診を受けましょう

問合せ=保健センター「さんて郡山」(☎58-3333)

お茶会 in「森のねんど研究所」

まちの資産となる歴史ある建物を活かし、未来に継ぐためのきっかけづくりとして大和郡山市まちづくりアイデアサポート事業にて開催します。「場を生むデザイン賞~第19回奈良県景観デザイン賞~」最優秀賞および知事賞受賞の建物(場)を知り、その空間でお茶を体験し、森のねんどワークショップを楽しむイベントです。

日時=9月10日(日)13時~16時(受付12時30分~) 場所=「森のねんど研究所」(井戸野町488) ※近隣に駐車場(井戸野町15-1)有り。

お点前=荒木 宗喜さん・扇野 宗薫さん 森のねんどワークショップ=岡本 道康さん 建物説明=倉原 猛さん

参加人数=30人(定員に達したら締切) 参加費=1,000円/人

主催=(一社)奈良県建築士会 郡山支部 共催=森のねんど研究所

後援=大和郡山市

申込=名前・電話番号・居住地(市町村)を記載して✉Takashi.orime@gmail.com(担当:折目)へ

(地域振興課)