

# 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><b>■ イベント</b></p> <p><b>「前期テニス教室」の中止について</b> 総合公園にて予定しておりました3月から4月の「前期テニス教室」を中止いたします。 ㊧ 郡山テニス協会・池田 ☎55-1560</p>	<p><b>親子で始めよう! 伝統文化を(文化庁後援)(1人でも可)</b> <b>「お茶・作法コース」(体験有)</b> ㊦ 毎月第1・3土曜 13:30~15:30 ㊩ 月1,100円 <b>「お花・作法コース」(体験有)</b> ㊦ 毎月第1・4土曜 13:30~15:30 ㊩ 月1,300円 ㊧ 山田町スポーツ会館 和室 ㊨ 幼稚園児~高校生 ㊫ 華粋(かすい)会実行委員会・大西 ☎53-9514</p>	<p><b>市民卓球教室</b> ㊦ 4月7日(水)~令和4年3月30日(水) 18:00~20:30 ㊧ 総合公園 金魚スクエア ㊨ 市内在住・在勤・在学(中学生以上) ㊩ 年会費300円/参加毎300円 ㊦ 4月7日(水)・17日(土)・24日(土) 金魚スクエア 18:30~20:00 ㊧ 卓球協会・田野 ☎59-0014</p>	<p><b>学童指導員募集</b> ㊦ 月~金曜日 13:30~17:30 長期休暇時 8:30~17:00 ㊧ 郡山南学童保育所 ㊨ 資格不問 ㊩ 時給950円 ㊫ 郡山南学童保育所・宮崎 ☎090-5150-4946</p>	
<p><b>心と体を調和させていく気功</b> ㊦ 3月9日(火)・23日(火) 13:00~14:30 ㊧ コミュニティ会館(観音寺町) ㊨ だれでも ㊩ 無料(要申込) ㊫ 気功・中野 ☎070-1763-1820</p>	<p><b>親子・プログラミング教室</b> ㊦ 毎週土曜 8月~令和4年2月 計20回 10:00~12:00 ㊧ 各家庭Zoomオンライン 市民交流館 各10回 計20回 ㊨ 小学1年生~小学6年生(先着20組) ㊩ 入会金35,000円/受講料無料 ㊫ 奥田 ☎hqj06047@kcn.jp</p>	<p><b>呼動バランス操体</b> ㊦ 3月第1・2・3金曜 10:00~11:30 ㊧ 南部公民館 ㊨ 成人女性 ㊩ 初回体験無料/月2,100円 ㊫ 呼動バランス操体・森 ☎080-8301-0833</p>	<p><b>グランドゴルフのお誘い</b> ㊦ 毎週金曜 9:00~15:00 ㊧ 片桐公民館グラウンド ㊨ 男女問わず初心者経験者歓迎 ㊩ 入会金1,000円/月500円 ㊫ 片桐グラウンドゴルフ同好会・栗原 ☎52-7507</p>	
<p><b>花見茶会</b> ㊦ 4月3日(土)10:30~12:00 ㊧ 南部公民館裏庭 ㊨ 市民 ㊩ 500円、こども300円 ㊫ 新婦人茶道小組・松沼 ☎53-9250</p>	<p><b>歴史を学び食を楽しみましょう</b> ㊦ 毎月第2・4木曜 10:00~12:00 ㊧ 南部公民館 ㊨ 史蹟見学とグルメ好きな人 ㊩ 月1,000円 ㊫ 史蹟散歩&amp;グルメの会・中村 ☎090-8883-2197</p>	<p><b>奈良ハイキングクラブ会員募集</b> ㊦ 毎週土・日曜(例会山行あります) ㊧ 事務所(綿町31) ㊨ ハイキング・登山好きな人 ㊩ 入会金1,000円/月600円 ㊫ パソコンで奈良ハイキングクラブと検索 ☎090-6556-8782</p>	<p><b>グランドゴルフを楽しもう</b> ㊦ 毎週水曜中心 9:00~15:00 ㊧ ホウワグラウンド ㊨ 市民 ㊩ 年3,000円 ㊫ 大和郡山市グラウンドゴルフ協会・鯛 ☎52-8730</p>	
<p><b>■ 会員募集</b></p> <p><b>気がるに楽しく水彩画</b> ㊦ 毎週木曜 13:00~15:00 ㊧ 三の丸会館 ㊨ 市内在住の人 ㊩ 月1,000円(モチーフ代含む) ㊫ 前川 ☎080-5313-1058</p>	<p></p>			<p><b>グランドゴルフしませんか</b> ㊦ 毎週水・金曜 9:00~11:00 ㊧ 九条公園ゲートボール場 ㊨ 市民 ㊩ 入会金1,000円/年2,500円 ㊫ 九条公園G・Gクラブ事務局・小比賀 ☎53-1079</p>

◆【訂正】広報「つながり」2月1日号「みんなの伝言板」の「囲碁を楽しみませんか」に誤りがありましたので訂正いたします。(正↓費年3,000円)

**女性の健康** **これって、もしかして更年期?** **3月1日~8日は女性の健康週間です**

 40歳代に入ると、女性ホルモン(エストロゲン)の分泌が次第に減少します。更年期はエストロゲンの減少によって心身にさまざまな症状が起こり、すべての女性が迎える節目です。『約8割の女性が何かしらの症状を自覚している』と言われ、ほてりやのぼせ頭痛、肩こり、冷え、不眠、憂うつ感など...更年期の症状は数百種類とも言われています。いくつかの症状が重なり、日常生活に支障をきたす場合には、婦人科や更年期外来へ相談しましょう。また、エストロゲンの減少によって血液中のコレステロールが増える脂質異常症や、骨の吸収と形成のバランスが崩れることで骨粗しょう症も起こりやすい時期です。令和3年度に40・50歳になる人は市の骨粗しょう症検診が受けられます。本人のつらさが、他の人にはわかりにくいこともありますので、みんなで理解を深めましょう。 **女性の健康推進室ヘルスケアラボもご覧ください▶**

