



講座ウォッチング【まつり健康講座】

第1回目 令和7年4月10日木曜日

8回連続で健康に関する知識や運動を学ぶ本講座で、初回は受講生27名が参加し、チェアバレトンやヨガの体験をしました。バレトンはBGMのテンポに合わせてリズムカルに手足を動かし続けたり、手足それぞれ別々の動きを同時に行ったりするので、動作としてはシンプルですが、頭も体も使いました。その後、ヨガで心身のクールダウンを行いました。講師の入江千春先生にはバレトン・ヨガの他にも日常の動作の中でできる筋トレの方法もご教授いただきました。



第2回目 令和7年4月24日木曜日

今回は受講生20名が参加し、「食」と「健康」について学びました。講師の浅野ゆか先生の講話では、「食べる」ということの大切さや栄養バランスを意識した食事の大切さを楽しく学ぶことが出来ました。また、講話の最後には健康バランスを考えた料理の試食を味わい、その作り方をご教授いただきました。今日からでも日常生活に活かせる知識を、楽しく、そして美味しく味わいながら学ぶことができた時間となりました。



松森図書室からのお知らせ

開室日：毎週 水・土・日 13:00～16:30

貸出：1回5冊まで2週間借りることができます。※ただし「新刊」「話題の本」など表紙にシールが貼ってあるものに限り、お一人1冊の貸出となります。

返却：開館日以外の返却はセンター窓口脇のボックスに「カード番号と名前」を記入し返却してください。※松森市民センター図書室以外の本は返却できません。



こわれたおもちゃ なおします！



おもちゃ病院「チャチャチャ」

- 毎月第4土曜日 13:00～15:00
- 修理代は無料
(部品代を別途頂く場合があります。)
- 申込先:鎌田(255-1570)



※おもちゃの種類によっては、修理できない場合がありますのでご了承ください。

パズル鶴が丘ジュニアリーダー募集！

中学生・高校生の皆さん、ジュニアリーダーサークル「パズル鶴が丘」に入りませんか？ゲームやダンス、バルーンアートなどで、小学生と一緒に楽しい時間を過ごすのが主な活動です。ただいま令和7年度ジュニアリーダー登録受付中です。お問い合わせは、松森市民センターまでどうぞ！

6月ホール個人利用のご案内

- 日 時：6月22日(日)
9:00～16:30
 - 使用料(2時間)：
大人240円：小中学生120円
 - 種 目：バドミントン・卓球など用具とシューズはお持ちください。
- ※やむを得ず中止となる場合がございます。

資源(紙類・布類)回収庫のご案内

- 利用時間：市民センター開館日 9:00～16:30
(利用時間外の回収庫への持込はご遠慮願います。)
- 回収種類：紙類(ひもで十字に縛って回収庫にお出し下さい。):布類(洗濯して透明な袋に入れ、袋の口を縛って出して下さい。)
※回収する主な布類：スーツ・セーター・ジャケット・Tシャツ・ジーンズ・毛布・カーテン等
- ▼ 回収できないもの：布団・座布団・カーペット・マットレス・作業服・制服・革製品
(汚れたものは回収できませんのでご注意ください。)