

市民交流センター ニコリ イベント情報
NICORI EVENT INFORMATION

ニコリ主催イベント
問合せ ☎ 22-1121

イタ先生の英会話教室

日常会話中心の初級講座です。

- 対象 20歳以上
- 日時 6月6・13・20・27日、7月4・11・18・25日、8月1・8日(土曜日) 14時～15時
- 場所 1階会議室1・2
- 参加費 10,000円
- 定員 10名
- 講師 イタスラッター先生

ぴっかり高木と

おいしいそうたるう

お笑いライブ

- 日時 5月22日(金) 19時開場
- 費用 500円(当日払)
- 定員 100名
- 場所 3階多目的ホール

美脚体操

シェイプアップしたい方にピッタリの簡単な運動です!

- 日時 5月30日(土) 10時30分～11時30分
- 費用 1,000円

イベント情報

- 定員 15名
- 持ち物 タオル、運動靴
- 場所 ニコリ1階音楽室
- 講師 荻野奈見先生

美的フェイシャルヨガ

普段使っていない表情筋を柔軟にして、明るい表情&気持ちを手に入れましょう。

- 日時 6月6日 10時～11時
6月9日 10時30分～11時30分
- 費用 各1,000円
- 定員 各20名
- 持ち物 鏡、バスタオル、筆記用具、動きやすい服装
- 場所 1階和室1・2
- 講師 前田志保美先生

市立図書館

問合せ ☎ 22-4946

5月展示

雑学は雑案!

雑学は知っていると何かとトクをする学問です。なぜ? どうして? などの疑問をじっくり解消して、雑学を雑に楽しみましょう!

展示期間

5月1日(金)～31日(日)

朗読のついで(無料)

5月はさまざまなみ・ひびきこぶしの皆さんの出演です。

- 日時 5月16日(土) 14時～15時
- 場所 図書館会議室
- 内容 (作品名・朗読者)
「ステイル・ライフ」 池澤夏樹作
朗読 金 亮子さん
「かもめ」 寺山修司作
朗読 小山喜美子さん
「寄り添って老後」 沢村 貞子作
朗読 山本 翠さん

※朗読会は毎月第3土曜日開催

子育て支援センター

問合せ ☎ 23-7676

おいしいチャイ教室

まちの素敵なカフェでお茶しながら、ちよつと子育てに一息しませんか?

- 日時 5月21日(木) 10時15分～11時45分
- 場所 カフェWai-i
- 参加費 500円
- 定員 8名
- 申込 電話予約のみ

にら★ちび

CAP(キャップ)のはなし

キャップとは、こどもへの暴力防止プログラムです。CAPの専門家がもしもの時の対応についてお話しします。

- 日時 5月12日(火) 10時30分～11時30分
- 対象 未就園の親子20組

骨盤ケア教室

助産師とお話しながら体と心をつなぐお話しませんか?

- 日時 5月15日(金) 13時30分～14時30分
- 場所 ニコリ1階和室
- 定員 10名(託児8名迄)
- 講師 山本由紀 先生
- 服装 動きやすい服装
- 託児料 300円
- 申込 電話予約のみ

ママのためのクッキング教室(託児可)

旬の野菜を使って、バランスのよいプレートランチを作りますよ!

- 日時 5月13日(水) 10時～11時30分
- 場所 ニコリ1階調理室
- 定員 10名(託児8名迄)
- 持ち物 エプロン・三角巾・ハンカチ・タッパー

託児料 300円

(2人目以降1000円)

申込 電話予約のみ

にら★歩歩くらぶ

葦崎中央公園へいっしょ

紙芝居やおやつタイム、絵本の読み聞かせで楽しもう!

- 日時 5月28日(木) ちびっこ広場(芝生サッカー場の奥) 現地集合
- 定員 20名くらい

子育てサロンいたずらビット お茶でトーク

- 日時 5月14日(木) 10時30分～11時30分
- 定員 3歳以下の未就園児とその保護者15組
- 場所 龍岡町公民館
- 申込 電話またはにら★ちびネット

中央公民館

問合せ ☎ 20-1115

大村美術館へ行こう!

子育て中のお母さん、たまには美術館で素敵な絵を鑑賞しませんか?

- 日時 6月4日(木) 10時30分～11時30分
- 場所 大村美術館(現地集合・解散)

- 参加費 410円(入館料)
- 定員 子育て中の方10組
- 申込 中央公民館・子育て支援センターにらちびHP
- 申込開始 5月14日(木)
- ワード中級講座(全6回)ワードでオリジナルカレンダーを作ろう。
- 日時 6月22・23・29・30日、7月6・7日 10時~12時
- 場所 1階パソコン室
- 教材費 1,200円
- 持ち物 USBメモリ
- 定員 17名
- 講師 向山幹夫氏(パソコンスクール主宰)
- 申込開始 5月15日(金)
- 第1回(入場無料)懐かしの16ミリフィルム・ティータイム上映会
- 日時 5月31日(日) 13時30分~15時30分
- 場所 1階会議室A・B
- 上映作品 映画「ホテル」高倉健・田中裕子主演
- 定員 30名
- 申込開始 5月1日(金)
- ぬくもりいっぱい!木のバターナイフを作ろう
- 日時 6月13日(土) 13時30分~16時30分
- 場所 1階工作室

- 参加費 300円
- 持ち物 古布きれ、鉛筆、消しゴム
- 定員 15名
- 講師 阿部光雄氏
- 申込開始 5月11日(月) 第1回
- ふるさと歴史再発見ウォーク
- 武田家発祥の地で涼みを体感【無料】
- 武田家発祥の地である神山地区にはメジャー級の文化財が多いですが、メジャーに隠れた面白いものも数多いです。涼を楽しみながら、歴史文化に触れてみませんか。
- 日時 5月30日(土)雨天中止
- 集合時間 9時
- 解散時間 12時頃
- 集合場所 神山体育館駐車場(武田八幡宮一の鳥居隣)
- 主要見学場所 武田八幡宮・徳島堰・広神社など
- 定員 40名(要申込み)
- ※定員になり次第締め切り
- 注意事項 軽食及び飲み物等は各自で準備してください。
- 申込先 中央公民館
- 申込受付期間 5月7日(木)~27日(水)
- ※平日の9時~17時



知っ得!食育ひろば 毎月19日は食育の日

バランスのよい食事ってどんな食事?

バランスの良い食事には、

- ①主食 ごはん、パン、麺類
- ②主菜 肉、魚、卵、大豆製品
- ③副菜 野菜、きのこ類、海藻類、いも類

の3つの料理グループが必要です。そしてこれに「果物」「牛乳・乳製品」を加えて、1日の食事バランスを整えます。しかし実際には、何をどのくらい食べればよいの?と疑問になると思います。そんな時活躍するのが「食事バラン

スガイド」です。これは「主食」「副菜」「主菜」「牛乳・乳製品」「果物」が自分にとって「どのくらいが適量」かを一目で確認することが出来ます。特徴は「コマ」の形になっている点です。どこのグループが欠けても多すぎても、バランスが悪くなりコマは倒れてしまいます。そして、コマを回すためには「運動」が必要であり、毎日の運動習慣の大切さも表しています。

■問い合わせ
保健課健康増進担当
☎ 2314310



毎日完璧にすることは難しいですが、この機会に食事のバランスを見直してみませんか?

「新・にらさきいきいきウォーキング」に参加してみませんか?

日頃から運動不足を感じていたり、健康維持・増進のために運動を始めたいという人が増え、男女問わず幅広い世代で、健康に対する意識が高まっています。そんな今の時代、ウォーキングは人気の高いスポーツのひとつです。今後も健康でいきいきとした生活を送るため、新しい「にらさきいきいきウォーキング」に気軽に参加し共に汗をかいてみませんか?

今回は円野町を散策しながら5.0km程度歩きます。当日は、スポーツ推進委員より歩き方の指導、終了後、食生活改善推進員による健康食の試食があります。

■日時 5月23日(土) 9時30分~(受付9時より)
*悪天候の場合は保健福祉センター室内で運動を行います。

■集合場所 つぶらの会館 (円野町下円井 1199-3)

■持ち物 汗拭きタオル、飲み物
※運動できる服装、歩きやすい靴でご参加ください。

■参加費 無料
■申し込み・問い合わせ
■保健課保健指導担当
☎ 23-4310

