

まちのイベント		諸団体の行事	まちづくり講座・会議他
4月		2・16・30(木) (健)ときめきストレッチ教室 6(月)~15(水) (交)春の交通安全県民総ぐるみ運動 8(水) (健)ときめき脳トレ 23(木) (健)大運寺ウォーキング 29(水) 合同総会	18(土) (保)お悩み相談会
	23(土) 明保小運動会(雨天順延)	7・21(木) (健)ときめきストレッチ教室 9(土) (育)フラワーロード花苗植え 10(日) (育)ちびっ子農園開校式 13(水) (健)ときめき脳トレ 17(日) (体)第15回ソフトボール大会 28(木) (健)ときめき講座 30(土) (体)第15回ソフトバレーボール大会	
		4・18(木) (健)ときめきストレッチ教室 6(土) (育)フェンスアート 10(水) (健)ときめき脳トレ 13(土) (体)異世代交流ハイキング 25(木) (健)健康の森ウォーキング	3(水) 施設めぐりの旅
	25(土) 夏まつり(前夜祭) 26(日) 夏まつり	2・16・30(木) (健)ときめきストレッチ教室 8(水) (健)ときめき脳トレ 19(日) (育)ちびっ子農園収穫祭 22(水) (健)バスで行くウォーキング	22(水) 生きがい実践塾 【平安運都と桓武天皇】
8月		6(木) (健)ときめきストレッチ教室 10(月) (ホ)流しそうめん交流会 22(土)23(日) (育)サマーキャンプ	15(土) (保)お悩み相談会 26(水) 生きがい実践塾 【藤原氏陰謀と大伴氏の政争】 29(土) 高齢者見守り安心ネットワーク研修会
	19(土) 防災訓練 20(日) 敬老会 20(日) 宮まつり・梵天	3・17(木) (健)ときめきストレッチ教室 9(水) (健)ときめき脳トレ 21(月)~30(水) (交)秋の交通安全県民総ぐるみ運動	23(水) 生きがい実践塾 【伊勢斎王の歴史と悲劇】

諸団体傘下サークル

サークル名	場所・活動時間
明保ハイキングクラブ	関東近郊の山・第2土曜日を中心に実施
雨情よさこいクラブ	第1・3金曜日の夜・明保体育館
ロコモ体操教室	第1(火)を除く火曜日10:00~12:00 明保コミセン
卓球クラブ	第1・第3火曜日 19:00~20:30 明保小体育館
ゴルフ(明友会)	4月・7月・10月・12月親睦コンペ開催
バレーボール	毎週木曜日 20:00~21:30 明保小体育館
グラウンドゴルフ	毎週火曜・水曜・金曜日 9:00~12:00 ちびっ子広場
ソフトバレーボール	年2回程度・明保小体育館
ソフトボール	年2回程度・明保小校庭
バドミントン	第2・第4金曜日 19:00~21:00 明保小体育館
テニスクラブ	毎週木曜日 10:00~12:00 総合グラウンド
男の料理研究会	第3火曜日 15:00~明保コミセン

コミュニティセンター利用サークル

サークル名	活動日時・内容
囲碁愛好会	毎週火曜日 午前~午後 囲碁
一期会	第2・4木曜日 午前 茶道
雨情合唱団	第3土曜日 午後 合唱
絵手紙趣味の会	第2・4金曜日 午前 絵手紙
子どもお囃子会	毎週水曜日 夜間 お囃子
千保クラブ	毎週水曜日 午後 日舞
明保句会	第2木曜日 午後 俳句
雨情蕎麦クラブ	第3土曜日 午前 そば打ち
迷劇料理倶楽部	第4木曜日 午前 料理
ハーモニカクラブGb	第1・4木曜日 午後 ハーモニカ
明保スクエアーズ	第1(火)・第3(木) 午後 スクエアーズ

10月	4(日) 体育祭	1・15・29(木)	健 ときめきストレッチ教室	28(水)	生きがい実践塾 【南北朝分裂と足利尊氏】
	25(日) 文化祭	10(土)	老 シルバースポーツ大会		
		14(水)	健 ときめき脳トレ		
11月	7(土) めいほ祭(明保小学校)	3(火)	老 歩け中央公園・学べ博物館	4(水)	役員研修旅行
	23(月) 梵天まつり*竹取日 11/15(日)	5・19(木)	健 ときめきストレッチ教室	25(水)	生きがい実践塾 【臣籍降下の源氏と平氏】
		8(日)	体 第16回ソフトボール大会		
		11(水)	健 ときめき脳トレ		
		26(木)	健 中央公園ウォーキング		
12月		28(土)	体 第16回ソフトバレーボール大会		
		3・17(木)	健 ときめきストレッチ教室	19(土)	保 お悩み相談会
		5(土)	育 フラワーロード 花植え	23(水)	生きがい実践塾 【後水尾天皇と徳川幕府】
		9(水)	健 ときめき脳トレ	25(金)	しめ飾り教室
		20(日)	育 餅つき体験		
1月		24(木)	健 釜川沿いウォーキング		
	31(日) 雨情まつり	7・21(木)	健 ときめきストレッチ教室		
		9(土)	育 凧作り		
		13(水)	健 ときめき脳トレ		
2月		28(木)	健 羽黒神社・公園ウォーキング		
		4・18(木)	健 ときめきストレッチ教室	3・17(水)	ガラス絵講座
		10(水)	健 ときめき脳トレ	6(土)	ビジョン策定全体会議
		14(日)	育 講演会		
		25(木)	健 ときめき健康料理教室		
3月		27(土)	婦 救命講習会		
		4・18(木)	健 ときめきストレッチ教室		
		10(水)	健 ときめき脳トレ		
		25(木)	健 上欠沼ウォーキング		

内容	場所	日時
カラオケ	BanBan	毎月第3月曜日 午後
フラダンス	明保コミセン	毎月第1・2・4水曜日 13:30~15:30
手工芸	明保コミセン	毎月第2・3・4水曜日 13:30~15:30
茶道	明保コミセン	毎月第2・第4火曜日 13:30~15:30

介護予防教室(自主教室)

内容	場所	時間
梵天	羽黒神社・社務所	毎月第3月曜日 10:00~12:00
いきいきサロン	三の沢北自治会集会所	毎月第1・第3土曜日 10:00~12:00
どんぐりサロン	明保コミセン	毎月第1(土)・第3(金) 10:00~12:00
地域包括支援センター 砥上		
はつらつ教室	明保コミセン	7月~12月(第1・3水曜) 10:00~12:00
家族介護教室	明保コミセン	5月29日(金) 10:00~12:00

地域包括支援センター 砥上
お気軽にご相談下さい!!

さーふくし
☎ 647-3294

相談受付: 月曜~金曜・午前9時~午後6時まで

お問い合わせは
明保地域コミュニティセンターまで

TEL FAX 648-7253

日曜・月曜日は休館です。



まちづくりは みんなが主役です!

