

天白だより5月号

5月号
 令和8年5月1日
 天白まちづくり協議会
 天白地区コミュニティセンター
 松阪市曾原町872番地
 (日曜、月曜、祝日休館)
 Tel. 56-7920

【ふれあいいいきサロン事業】の募集

新規に助成を希望される団体は事務局までお問い合わせください。
 (申し込み締め切り5月23日(土))

いきいきサロン…

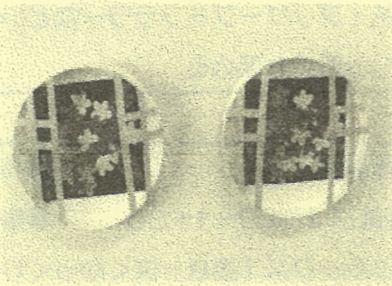
高齢者の閉じこもり予防と健康維持や交通安全等の研修、
 趣味の作品作りや美化活動等を行い交流しています。



『壁かけあじさい作り』の参加者募集

ジメジメした梅雨の時期に少しでもやさしい気持ちになれるよう
 あじさいで彩ってみましょう!

日時 令和8年5月16日(土) 14:00~16:00
 場所 三雲公民館(三雲地域振興局2階) 研修室4
 定員 先着8名
 講師 satomiさん
 材料費 400円
 持ち物 飲み物、眼鏡(必要な方)、タオル
 申込 定員になり次第受付終了します。



事務所前に見本をかざっております。

『よもぎ餅作り』の参加者募集

よもぎには体の健康を保つのに役立つさまざまな成分が含まれています。
 この機会にぜひ一緒に作りましょう。

日時 令和8年5月21日(木) 9:30~11:30
 場所 三雲公民館(三雲地域振興局2階) 調理実習室
 定員 先着8名
 講師 職員
 材料費 400円
 持ち物 エプロン、三角巾、マスク、飲み物
 申込 定員になり次第受付終了します。



5月のコミュニティセンター行事

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
お車でお越しの方は振興局第2駐車場をご利用ください。 ご利用の際は日程を再確認の上、手指消毒など ご理解ご協力をお願いします。					ほぐし+ヨガ ストレッチヨガ ナイトヨガ Kid's English	三雲囲碁クラブ 沖縄ポップスの会 健康麻雀 絵手紙サークル
3	4	5	6	7	8	9
休館日 憲法記念日	休館日 みどりの日	休館日 こどもの日	休館日 振替休日	楽しい卓球 岳風会	天白太極拳教室 源氏物語を読む ストレッチヨガ 手話サークルひまわり Kid's English	天白まちづくり協議会 三雲囲碁クラブ 健康麻雀 親業に親しむ会
10	11	12	13	14	15	16
休館日	休館日	乳幼児健康相談 大人のぬりえ 天白松寿会 楽しい卓球 三雲絵画サークル ハッピークッキング	はあとふるベビーキッズ 松阪将棋同好会 3B体操 健康麻雀	楽しい卓球 We アトリエ 楽しむ三味線	ほぐし+ヨガ ハンドメイド フラワーアレンジメント ナイトヨガ Kid's English	三雲囲碁クラブ フォトみくも 健康麻雀 壁かけあじさい
17	18	19	20	21	22	23
休館日	休館日	グッ!と楽教室 陶芸教室 楽しい卓球 三雲手品サークル 三雲絵画サークル	フラダンス 松阪将棋同好会 旬の菜園 みくもギター倶楽部 健康麻雀	よもぎ餅作り 楽しい卓球 岳風会	天白太極拳教室 源氏物語を読む ストレッチヨガ ひらめき教室 手話サークルひまわり Kid's English	三雲囲碁クラブ 健康麻雀
24 31	25	26	27	28	29	30
休館日	休館日	楽しい卓球 三雲絵画サークル	松阪将棋同好会 3B体操 健康麻雀	楽しい卓球 We アトリエ 楽しむ三味線 岳風会	ほぐし+ヨガ 手話サークルひまわり Kid's English	三雲囲碁クラブ 沖縄ポップスの会 健康麻雀

大人のぬりえ
第1火曜日 10:00~11:30 募集中
好きな絵を好きな色に楽しみながら塗る。

三雲絵画サークル 講師 岡林 まち子
毎週火曜日 13:00~16:00 募集中
風景、静物、人物などのスケッチから作品完成までの技法を学ぶ。

三雲手品サークル 講師 長崎 勇人
第3火曜日 14:00~15:30 募集中
文化芸能活動の実践とボランティア活動に努め、皆さんに笑顔を届ける。

楽しい卓球
毎週火曜日 13:00~16:00 キャンセル待ち
毎週木曜日 9:30~11:30
上手下手を問わず身体を動かして楽しみ健康維持、親睦を深める。

ハッピー・クッキングサークル 講師 長束 みさえ
奇数月第2火曜日 13:00~16:00 キャンセル待ち
栄養を考えパンや和洋菓子、料理など季節のイベントにむけて先どり。

健康麻雀
毎週水・土曜日 13:00~16:30 キャンセル待ち
飲まない・吸わない・賭けない健康麻雀で脳トレ、認知症予防と親睦を深める。

フラダンス(クーホアヘレ) 講師 吉村 喜美子
第1・3水曜日 10:00~11:30 募集中
ハワイアンミュージックに合わせて健康に留意しながら踊り親睦を深め、舞台出演や施設を訪問したりして楽しむ

みくもギター倶楽部(クラシック)
第1・3水曜日 14:00~15:30 募集中
ギターを通じて技術向上、練習、演奏会の開催、公民館まつり等への出演で親睦を深めクラシックギターの普及を目指す。

3B体操 講師 松本 貴子
第2・4水曜日 13:30~15:00 募集中
ボール、ベル、ベルター(頭文字3つのB)の道具を使い身体の動きをサポートし自分のペースで楽しみながら続けられることを増やしていく。身体を動かしたい方、初心者さん大歓迎!

松阪将棋同好会
毎週水曜日 9:00~15:00 募集中
(12:00~休憩)
将棋を趣味として集まり会員が誰とでもできるよう実力に応じたハンディをつけて対局を楽しみ、親睦を図り、棋力の向上を目指す。

旬の菜園
第3水曜日 9:30~12:30 キャンセル待ち
季節の食材を使い料理を作り、会話をしながら教え合い交流する。

We アトリエ
第2・4木曜日 10:00~12:00 募集中
七宝焼きで色鮮やかなアクセサリーや工芸装飾品を制作して楽しみ親睦を深める。

楽しむ三味線クラブ 講師 藤本 秀吉弼
第2・4木曜日 13:30~15:00 キャンセル待ち
三味線を弾き、聴き唄い慰問に行く。

スイーツの会
第3水曜日 10:00~11:30 キャンセル待ち
季節のおやつ作りを楽しみ親睦を深める。

岳風会(詩吟) 講師 世古 孝子
第1・3・4木曜日 13:00~15:00 募集中
漢詩、和歌、俳句などを学びながら笑顔で健康維持。姿勢を正しお腹から声を出して頭も心もリフレッシュ、アンチエイジングを目指す。

ほぐし+ヨガ 講師 山本 恵
第1・3金曜日 9:30~10:45 募集中
初めての方でも大丈夫!深い呼吸でゆっくり体を動かし、身体の内側から少しずつほぐしていく。ゆっくりするので初めての方でも大丈夫!大歓迎!

ストレッチヨガ 講師 谷口 明子
第1・2・4金曜日 13:45~15:00 募集中
第3・5週休
身体の柔軟性を高め、ボールを使いコリをほぐし姿勢のゆがみを直す。初心者大歓迎!

ナイトヨガ 講師 山本 恵
第1・3金曜日 19:00~20:15 募集中
仕事や家事終わりに、深い呼吸で身体を動かしてリフレッシュ!初心者大歓迎!!!

フラワーアレンジメント 講師 三矢 令子
第3金曜日 14:00~16:00 若干名
季節の生花・プリザーブドフラワーなどいろいろなアレンジを楽しみ親睦も深める。

天白太極拳教室 講師 南出 笑子
第2・4金曜日 10:00~11:30 募集中
「調心」リラックス「調息」深くゆっくりと呼吸を整え「調身」姿勢を正しく保つことを繰り返し学び体得する。老若男女問わず健康増進・維持を目指す。

源氏物語を読む 講師 太田 美智子
第2・4金曜日 10:00~11:30 若干名
約千年前に紫式部によって書かれた恋愛小説源氏物語をわかりやすい説明で一緒に楽しく読む。

手話サークルひまわり
第2・4金曜日 13:30~15:00 募集中
日本手話を覚え、ろう者と交流しコミュニケーションをとれるようにする。

ひらめき教室
第4金曜日 13:30~15:00 募集中
認知症予防に軽い運動や言葉遊びなど、おおいに間違えて笑って楽しみましょう!

Kid's English 講師 矢崎 ルミ
毎週金曜日 19:00~20:00 募集中
ゲームや遊びの中で聞く・話すの繰り返しによって英語を理解し、会話を楽しみながら身につけていく。

三雲囲碁クラブ
毎週土曜日 9:00~12:00 募集中
対局により親睦を深めるとともに囲碁の技量向上研鑽を図る。初心者大歓迎!!

絵手紙サークル
第1土曜日 13:30~15:30 キャンセル待ち
四季折々の身近なものの美しさを発見し描いたり生活の潤いと癒しの場を広げる。

沖縄ポップスの会 講師 坪井 勝廣
第1・3土曜日 13:30~15:30 若干名
沖縄の音楽を三線や様々な楽器で楽しみ地域行事、慰問、ボランティア活動にも貢献する。

親業に親しむ会
第2土曜日 14:00~16:00 募集中
参加者同士が2人一組となり、日常の胸にたまっていることを傾聴し合うことでストレス解消、傾聴のトレーニングを行う。

フォトみくも 講師 池山 資信
第3土曜日 9:30~11:30 募集中
入門から作品作りまで生涯、写真を通じて学習することで新たな知識・技術を習得し自己の充実を目指す。

三雲 お話の会
活動/随時 例会/第4月曜日 13:00~15:00
地域の小・中学校、子育て支援センターで絵本や紙芝居の読み聞かせてふれあいの場づくりのお手伝い。

天白地区コミュニティセンターのサークルです。
長年続くサークルや新しくできたサークル等たくさんありますので
少しでも興味がありましたらお気軽に体験にお越しください。
ご近所のお友達とご一緒に、またはおひとり様でも大丈夫!