

きこうだより みどりん通信

1 火 休館	9 水 栄養相談・税務相談	17 木	25 金
2 水 休館	10 木 健康相談	18 金 やさしい椅子ヨガ	26 土 IoT血圧測定
3 木 休館	11 金	19 土 IoT血圧測定 新春夜ヨガ	27 日 相続・遺言セミナー
4 金 新春ヨガ	12 土 IoT血圧測定	20 日	28 月
5 土 IoT血圧測定	13 日 休館日	21 月	29 火 手紙・絵サークル
6 日 クラウドワークス説明会 (みどりんは休館します)	14 月 休館日	22 火 こころの相談 手紙・絵サークル	30 水
7 月	15 火 手紙・絵サークル	23 水	31 木
8 火 手紙・絵サークル	16 水 第1回 英語DE遊ぼう	24 木 第1回 ビューティタッチセラピー	

※イベントスケジュールは予告なく変更することがあります。詳しくは「みどりん」までお問合せください。

ヨガ教室

新春ヨガ

ヨガ講師をお招きし、身体機能を改善するマットヨガを行います。
日 時:1/4(金)10:00~1/19(土)19:30~
参加費:800円 定員:5名

やさしい椅子ヨガ

椅子に座って無理なくできるヨガです。ゆっくり丁寧に身体を動かしていく、やさしいヨガなのでどなたでもヨガ体験が可能。
日 時:1/18(金)13:30~
参加費:500円 定員:10名

*2月は第1・3金曜日の13:30~実施します。
*随時受付しますが定員になり次第締切ります。

ヨガ講師紹介

こさか めぐみさん



三木市在住 ヨガ歴10年
全米ヨガアライアンス 200時間修了
マニティヨガ・ティーチャートレーニング修了
シニアヨガ・ティーチャートレーニング修了

申込 みどりん 0794-70-7155

みどりん通信広告募集

みどりん通信は年6回発行で緑が丘地区全域に配布(3,500部)。サイズは縦30×横60(mm)、1回3,000円です。原稿は各自でご用意いただきます。毎月月末が締め切りになります。詳細はみどりんまで。

問合せ みどりん 0794-70-7155

緑が丘健康ステーション

三木市健幸クラブ会員の皆様にお知らせです。体脂肪や筋肉量などの体組成測定や脚の筋力を測る運動機能測定を半年以上行っていない方はみどりんまでお越しいただき、現在の身体の状態をお確かめください。現在は上記に加え、身体内の推定骨量も計測させていただきます。

*新規会員も継続募集中ですので会員登録(無料・ただし他市在住の方は年会費1,000円を徴収します)をされていない方は、この機会には非ご登録をお願いいたします。

問合せ みどりん 0794-70-7155



広告

お片付け お手伝い致します

- 一軒丸ごとお片付け
- お引越し前後のお片付け
- 蔵や空家の整理
- 生前遺品整理

お気軽にご相談ください



摩耶古物商会

TEL・FAX 078-861-8834
MAIL maya_kobutu@icloud.com
〒657-0059 神戸市灘区篠原南町7丁目1番11号

編集後記

平成もあと少しになりました。思えば昭和64年1月、時の官房長官であった小渕恵三元総理が『平成』と書かれたパネルを立てて記者発表した日を未だはっきりと記憶しています。あれからもう30年以上経つのです。時の経つのは本当に早いものです。さて、隔月発行の『みどりん通信』が1月号に限って緑が丘地区と青山地区に配布されることになりました。みどりんで行っているイベントや講座に青山地区の区長さんが興味を示してくださり、今回実現の運びとなりました。多くの方がみどりんに来館していただくのを心からお待ちしております。そして年が変わってもみどりんをよろしく願ひ致します。



緑が丘プラザ みどりん TEL 0794-70-7155

HP <https://miki-shogai-katsuyaku.com/>

Facebook 三木市 みどりん 検索

(クラウドソーシング) 事業説明会

地域創生に向けてITを活用した新しいしごとづくり

クラウドなどIT技術を活用した「しごと」の創出をめざし、中高年者や子育て世帯など、それぞれの希望やライフスタイルに応じて働ける「クラウドソーシング事業」についての説明会をします。

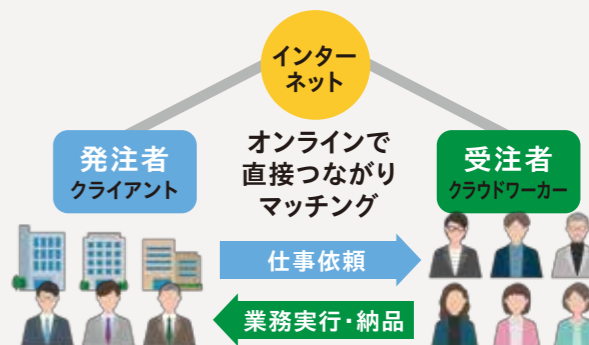
1/6(日) 10:00~11:00

- 場所 コープこうべ協同学苑 研修ホール(志染町青山7-1-4)
- 対象 三木市在住、在勤者及び三木市への移住希望者
- 定員 100名程度 ※申し込み順、定員に達し次第締切
- 申込み みどりんへメール(midorin0425@gmail.com) またはFAX(0794-70-7156)
- 主催 (一社)三木市生涯活躍のまち推進機構

ライフスタイルに合わせた働き方はさまざま。クラウドソーシングという働き方を知ってみませんか。

?クラウドソーシングとは

インターネット上で全国の企業と個人が直接つながることで、時間と場所にとらわれず仕事をおこなっていくこと



(みどりん寄席 節分会)

2/2(土) 13:30(開場) 14:00~15:00

笑い、健康長寿の秘訣。会いに行ける落語家 桂三若の落語会を開催します。

出演 桂三若さん
1970年3月5日 兵庫県神戸市生まれ
1994年 神戸学院大学
桂三枝(現 六代目文枝)に弟子入り。桂三若を命名されるその後、ABC「ナイトインナイト」などテレビ出演も多数

- 定員 40席
- 場所 みどりん(緑が丘事業部)
- 入場費 当日券1,200円/前売り券1,000円
- 申込み みどりん来館

※定員になり次第締切ります。



(ビューティタッチ) セラピー

「第一回 手と手のぬくもり」
1/24(木) 13:30~

手(ハンド)を使った癒しの時間です。美容やアロマを楽しむながら「いきいき人生」を過ごすお手伝いをします。6月までの毎月第4木曜日実施、計6回コースです。



- 定員 20名
- 場所 みどりん(緑が丘事業部) 受講料 500円/1回
- 申込み みどりん来館、または電話(0794-70-7155)

くらし 相談

毎月、各種くらしの相談を開催しています。専門家の方から具体的なお話を聞くことができるこの機会に、ぜひご相談ください。

(相談会開催のお知らせ)

毎月 第2水曜日
栄養相談会 (三木栄養士会) 1/9(水) 13:30~15:30

栄養士がおひとりおひとりに応じた食事方法などのアドバイスをします。

こんな症状が気になる方

- ✓ 食欲がなく、食事が減ってきている
- ✓ 最近、急にやせてきた
- ✓ 食べたり飲んだりするとムせてしまう
- ✓ 食べやすい食事の工夫をお願いしたい
- ✓ 水分がうまくとれない
- ✓ 病後の食事相談 など



毎月 第4火曜日
こころの相談 (公益財団法人 復光会 垂水病院) 1/22(火) 13:00~15:00

垂水病院より臨床心理士、精神保健福祉士、看護師等の専門員が来館し相談を承ります。いろいろな悩み、もの忘れ、ストレス、うつ病などでお困りの方、または家族の方もどうぞ。



毎月 2回実施
健康相談 1/10(木)・26(土) 10:00~12:00
第2木曜日、第4土曜日

IoTサービス実証事業の一環で平成31年2月まで月に2回、保健師による健康相談会を開きます。

奇数月 第2水曜日
税務相談 1/9(水) 13:30~15:30

近畿税理士会三木支部の税理士をお招きし、税務全般に関する相談を承ります。

相続・遺言セミナー 1/27(日) 13:30~

セミナー詳細はP.3をご覧ください



ご相談
1回
約30分
無料

※お問合せ・お申し込みは、みどりんまでお願いします。
※随時受付しますが定員になり次第締切ります。

申込み 来館、または電話(0794-70-7155)

各回4人程度を予定

くらし 相談

相続・遺言セミナー

1/27(日) 10:00~12:00
*個別相談会 13:30~(限定2名様)

親子で
相談

「相続・贈与の基礎知識と遺言」をテーマにセミナーを開催します。家族の安心と幸せのためにこれからのこと考えてみませんか?個別で相談会も実施します。

- 講師 JA兵庫信連 財務コンサルタント
- 場所 みどりん(緑が丘事業部)
- 定員 20名程度 参加費 無料
- 申込み みどりんへ電話(0794-70-7155)
- 主催 (一社)三木市生涯活躍のまち推進機構
- 共催 JA兵庫みらい、JA兵庫信連



※セミナーに参加ご希望の方は、1/21(月)までに緑が丘事業部までお申し込みください。なお、お申し込み多数の場合には、定員に達し次第締め切らせていただくことがありますので、予めご了承ください。

たのしみ 交流

各種団体、趣味・サークルの打合せや活動、談話などにご利用いただけます。交流イベントも開催中。

英語DE遊ぼう

1/16(水) 10:30~

親子で英語絵本に出会いましょう!
英語教師がママ目線で選んだ英語絵本や英語ふれあい遊びをします。ぜひ遊びに来てね。

- 対象 未就学のお子様を育児中の方(親子)
- 場所 みどりん(緑が丘事業部)
- 定員 10組程度 参加費 300円
- 申込み みどりんへ電話(0794-70-7155)
※要申込み



開催レポート 11月にみどりんで実施したイベントを紹介します。

11/18(日)

第2回 み・ライフフェスタ

緑が丘町公民館にて「第2回 み・ライフフェスタ」が行われ、たくさんの方にご来場いただきました。



12/1(土)

キューピー健康イベント

みどりんにてキューピー株式会社様のご協力をいただき運動機能測定会を行いました。運動機能の低下はロコモティブシンドロームやフレイルひいては要介護状態につながるということで、たくさんの方が来館し熱心に説明を聞かれていました。



いきいき 健康

キューピー株式会社の
栄養補助食品の
取り扱いを始めました

お米に混ぜてご飯を炊くだけで簡単にカルシウムが摂れる『元気な骨』、料理に混ぜるだけの『栄養パウダー』、『ヒアルロン酸&グルコサミン酸』に『カルシウム&マグネシウム』のサプリメントなどがございます。いずれも今なら市価の50%程度でお買い求めいただけます。(元気な骨除く)この機会にぜひお試しください。

