



長尾市民センターでは、さまざまな子育て支援を行っています。子育てに関してベテランボランティアのご協力をいただきながら、アットホームな雰囲気のあるふれあいの場となっています。ぜひお誘いあわせのうえ、お気軽にお越しください。



子育てサポーターも募集しています  
子育てに関する悩みや不安を抱える  
ママさんたちをサポートする活動です  
問い合わせ先  
☎451-1620

現在月1回のプログラムのみ  
ですが、コロナウイルス感染症が  
落ち着きましたら、  
フリースペースを  
再開する予定です。

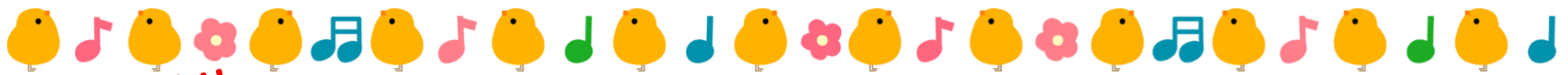
**バンビーズ**  
【第3月曜日 10:30~11:30】  
季節のイベント・親子遊び  
保護者同士の交流の場

**乳幼児  
なんでも相談**  
【第2月曜日 10:00~11:30】  
身体測定・育児相談など

**子育てサークル  
フレイセンターながお**  
【主に金曜日 月4回 9:30~12:00】  
参加費による自主運営・親の学習会・  
外遊びも企画 ~随時メンバー募集中~



**読み聞かせボランティア  
ロングテール**  
【第1月曜日 10:30~11:00】  
絵本の読み聞かせ・パネルシアター  
わらべうた遊びなど



**参加者募集!!**

**ケア・トランポリン教室**

健康づくりのため、ケア・トランポリンをきっかけに運動習慣をつけませんか？  
※新型コロナウイルスの感染拡大状況等によっては、延期・中止となる場合があります。

【開催時期】 5月~10月 毎週月曜日 13時~ 90分  
 【対象者】 18歳以上（めまいの症状がある方や人工股関節の術後の方は参加できません）  
 【料金】 無料  
 【会場】 長尾市民センター 多目的ホール  
 【募集期間】 ~3月15日まで（消印有効）  
 【申込方法】 往復はがき、もしくは電子申請  
 申込方法等については市民センターに設置してあるチラシまたは、市政だより（3月1日号）をご覧ください。



【問い合わせ先】 認知症支援・介護予防センター  
担当:佐々木・福田 TEL093-522-8765

**コロナ禍でも続けよう!フレイル予防**

「自分の健康は自分で守る」ために感染予防と健康維持の両立を図りましょう。  
※フレイルとは、加齢により心身が弱って介護が必要になる危険性が高い状態のこと。早く気付いて取り組むことで予防・回復が可能です。



認知症支援・介護予防センターHP

- フレイル対策のための活動ポイント○
1. 適度な運動を取り入れよう
  2. 1日3食きちんと食べて、生活リズムを整えよう
  3. 会話や食事の楽しみが続くよう、口腔ケアにも取り組もう
  4. 人とのつながりを大切にしよう



**センターからのお知らせ**

- 包丁研ぎ  
【日時】 3月3日（木） 9時~11時  
【場所】 長尾市民センター
- 料金 1本100円 ※持ち込みは包丁のみです
- ロングテール（乳幼児向け絵本の読み聞かせ）  
【日時】 3月7日（月） 10時半~
- 【場所】 長尾市民センター 多目的ホール
- クラブ協議会（センタークラブ会員限定）  
グラウンドゴルフ大会  
【日時】 3月9日（水） 雨天時：3月16日（水）  
9時集合 9時半~開始
- 【場所】 長尾・高野中央公園グラウンド
- 中止になった行事  
・ふれあい昼食交流会（3月9日）  
・バンビーズ（3月21日が祝日のため）



# 3月の行事予定



日	曜	センター行事	地域行事	日	曜	センター行事	地域行事
1	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」		16	水		安心安全パトロール
2	水	市民講座『Nagao 女子力 up↑↑講座』 「食★身体の中から美しく ～明治・ヨーグルトのひみつ～」	安心安全パトロール	17	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	長尾小学校 卒業式
3	木	包丁研ぎ 市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」		18	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	
4	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	民児協定例会議	19	土		
5	土	生き生き子ども講座 「なりきり☆忍者修行」 生ごみコンポスト相談会		20	日	休館日	
6	日	休館日		21	月	休館日	
7	月	読み聞かせボランティア「ロングテール」 ケアトランポリン		22	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
8	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」		23	水		安心安全パトロール
9	水		安心安全パトロール	24	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	長尾小・菅生中 修了式
10	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	菅生中学校 卒業式	25	金	子育てサークル[プレイセンターながお]	
11	金	子育てサークル[プレイセンターながお]		26	土		
12	土			27	日	休館日	
13	日	休館日		28	月	ケアトランポリン	
14	月	妊産婦・乳幼児なんでも相談 ケアトランポリン		29	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	
15	火	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	長尾校区社協・まち協会議	30	水		安心安全パトロール
				31	木	市社協高齢者支援「ほかほかクラブ」	

※全ての行事は、コロナウイルス感染症予防対策のため、中止・延期になることがあります。センターまでご確認お願いいたします。

## 1月26日(水) ながおシニア塾 「健康体操教室」



子供講座でもお世話になったダンスインストラクターの田代成範先生にお越しいただき健康体操を行いました。脳トレ、健康に関する講話、体操と盛りだくさんの内容で元気に楽しい時間を過ごすことができました。最後に先生の「これをやらないと」の掛け声で「炭坑節」を踊り、文化祭の最後にいつも踊っていた「炭坑節」をみんなで踊ることができ嬉しさ倍増でした。



## 市民講座

## 2月2日(水) Nagao 女子力 up↑↑講座 「折★和紙で季節を折る」 ～ひな飾りづくり～

5回目の女子力 up 講座は、地域でさまざまな活動をなさっている吉良瑠璃子さんを講師に色紙に貼るお雛さま飾りを折りました。色鮮やかな和紙を使って十人十色のお雛さまを折りあげ、少し早い春を感じる楽しい講座になりました。



## 2月19日(土) 「クラブ登録説明会 & 消防訓練」

令和4年度クラブ登録説明会を行いました。小雨交じりの中、来年度クラブ登録をする代表の方が参加してくださいました。



## 2月21日(月) バンビーズ 「ひなまつり」



今回のバンビーズは写真コーナーで写真を撮ったあと、フォトフレーム作りです。自分で作ったお雛様の周りにシールを貼って、みんなかわいく出来上がりました！

一瞬マスクを外して記念撮影

## 資源リサイクルのご協力ありがとうございます

長尾市民センターでは、下記の資源リサイクルを実施しております。引き続きご協力をお願いします。

- ◆古紙（古紙倉庫）
  - ◆発泡トレイ・牛乳パック（各回収ボックス）
  - ◆小物金属（古紙倉庫横の回収ボックス）
  - ◆廃油用油（センター玄関横の回収ボックス）
- ※発泡スチロールは回収いたしません



## 『センターからお願い』

最近センター内に回収できないものを放置されていることが多くあります。これは不法投棄となります。これからも決まりを守り、正しい資源の分別をお願いいたします。