地域のみなさまをサポートします！

そだなすタイムズ

2021
12月
Vol. 5〈隔月刊〉

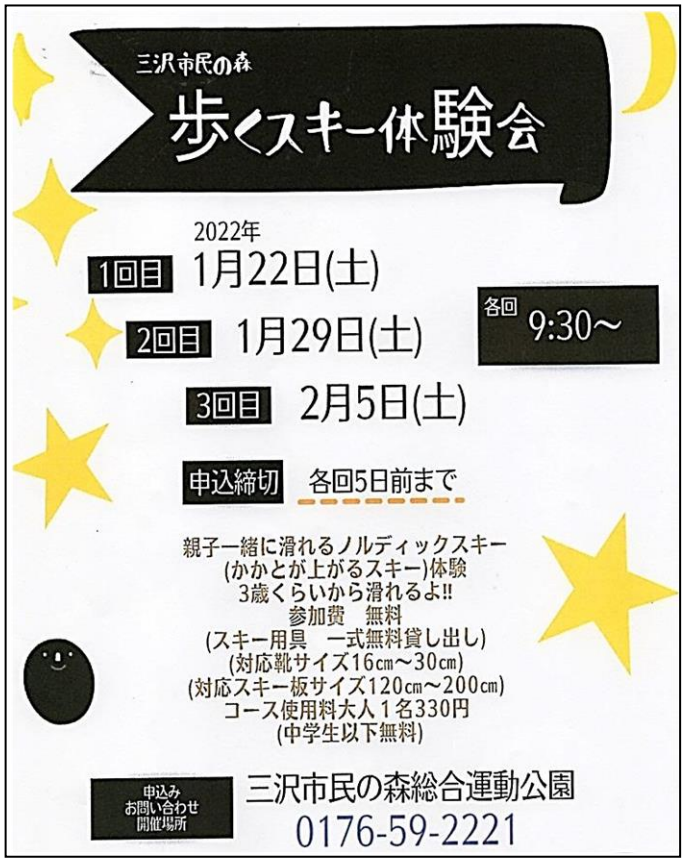
『市民活動ネットワークセンターみさわ（愛称：そだなす館）』は、市民の皆さんが自主的に行う公益的活動（まちづくりやボランティアといった、営利を目的としない活動）を支援するための施設です。
活動のために必要な情報収集、会報やチラシの作成やミーティング等お気軽にご利用ください。

Special Article

令和3年度登録団体さんのご紹介

当館に登録されている団体さんのイベントをご紹介いたします。

● NPO法人　マン・パワー



来館の際には感染予防対策としてマスクの着用をお願いします。
館内では手指消毒・検温を実施しております。
たくさんのご来場お待ち申し上げます!!

おらほのそだなす館さ、来てけで！

- 土・日曜もやってる！
- 21：00までやってる！
- 会議室使用は無料！
- 会報やチラシづくりに、充実の設備！※

設備の使用につきましては、団体登録（無料）が必要です。（※）
・裁断機　・紙折り機　・コピー、印刷機　・PC

開館時間　月～土曜日　9：00～21：00
日曜日　9：00～16：30
★事務員が常駐しております。

休館日　祝祭日、年末年始

発行：市民活動ネットワークセンターみさわ（愛称：そだなす館）　TEL・FAX：0176-52-7083
指定管理者：育栄管財株式会社　三沢市栄町1丁目31-3808　TEL：0176-53-6678

そだなすタイムズ　2021年12月 Vol. 5 〈隔月刊〉

「ヒップホップダンス教室」受講生募集

ヒップホップダンスの基礎を学ぼう！室内シューズ、汗ふきタオルを」持参のうえ、運動しやすい服装でお越しください。

期　日：12月5,12,19及び26日（全４回）
　　毎週日曜日　13：00～14：30
場　所：武道館　剣道場
対　象：小学生以上
　　※低学年は保護者同伴で
受講料：500円
定　員：20人
受　付：11月10日（水）09：00から武道で受付開始（定員になり次第締め切り）
申　込：受講料を添えて直接お申込みください。
問合せ：武道館℡57-0050

パワーヨーガ教室受講者募集

室内シューズ、ストレッチマット、タオル、飲み物を持参し。運動しやすい服装でお越しください。

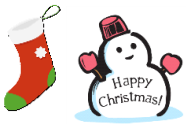
期　日：12月1、8、15及び22日（全４回）
　　毎週水曜日　18：30～20：00
場　所：国際交流スポーツセンター　サブアリーナ
対　象：高校生以上
定　員：20人（先着順）
受講料：1500円（保険料を含む）
受　付：11月29日（月）まで
申　込：受講料を添えて、国際交流スポーツセンター窓口へお申し込みください。
　　申込用紙は、ウエブサイトからダウンロード、または国際交流スポーツセンターに用意しています。

自分のBMIを知ろう！

＊年末年始における休館日のお知らせ

令和３年１２月２９日(水)から
令和４年　１月　３日(月)までとなります。
※12月28日(火)は通常時間で開館します。

*皆さま自慢の「〇〇」を待ってます！



そだなすタイムズでは、皆さまの自慢の『〇〇』を募集しております。**俳句・短歌・川柳、作品の写真、団体紹介・会員募集**など、作品や情報をお寄せください。ご連絡は当館まで。

人権・困り事相談

毎月、第２・第４木曜日に相談員がまいります。
ご予約は不要です。お気軽にお越しください。
****
12月２日、16日、１月６日、20日
時　間；9：30～15：00　℡52-7083
場　所；市民活動ﾈｯﾄﾜｰｸｾﾝﾀｰみさわ(**そだなす館**)

当館のホームページが活用できます！

活動紹介やメンバー募集しませんか？

新しく開設した当館のホームページを利用し、みなさんの団体のことや活動について紹介できるようになります！
特に専用のホームページをお持ちでない団体の方々はご利用になってみてはいかがでしょうか？
お気軽にお問い合せください。

Wi-Fi　利用出来ます。

メールでも直接でもOKです！ 情報をお待ちしています。
info@network-misawa.net

市民活動ネットワークセンターみさわ　検索

市民活動ネットワークセンターみさわ（愛称：そだなす館）　TEL･FAX：0176-52-7083