

地域のみなさまをサポートします！

そだなすタイムズ



2025
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。

そだなす館でやってます！あなたも参加してみませんか？



さんびーたいそう

3B体操イキイキ会

さんびーたいそう

3B体操は、用具を使って誰でもできる楽しい体操です。

初めての方
大歓迎！

運動が
苦手な方
でも大丈夫！

集いの場
としても大人気！

すべての世代
の方が一緒に
できる！

みんなで
始めよう！

音楽にあわせて、**楽しくリズムカル**に体を動かす**3B体操**へようこそ♪



3 B 体 操 とは

??

年齢性別問わず、誰でも楽しめる体操です！

3B体操は「遊びの要素」「気軽に」「体に無理なく」をキーワードに、老若男女問わず、誰でも楽しめるように考案された健康体操です。ボール、ベル、ベルダーといった用具を使用することで、しっかりとした健康効果が期待できます。「体を動かしたいけど、はげしい運動は…」とお悩みの方も、まずは一度ご体験ください。



会員大募集！

- ☑ 無料体験いつでもお気軽にどうぞ!!
- ☑ 見学だけでも大歓迎!!

月2回 第2・4火曜日 13時30分～15時00分 そだなす館 大会議室

※変更になる場合があります。そだなす館事務室でご確認ください。

団体登録の更新 始まります！

そだなす館に設置してあります印刷機などの機器ご利用については、年度ごとの団体登録が必要となります。令和8年度の団体登録は1月より順次受付いたしますので、お忘れのないようご登録をお願いいたします。

《登録方法》

所定の団体登録申請書にご記入のうえ提出し、登録証の交付を受けてください。

《申請書提出先》

そだなす館受付へ直接提出をお願いします。

（窓口のほか、郵送・FAX・メールも可）

郵送先：〒033-0037

三沢市松園町2丁目1-62

市民活動ネットワークセンターみさわ

そだなす館 宛

FAX：0176-52-7083

メール：info@network-misawa.net

※新規の団体登録も随時受付しています。

《お問い合わせ》

そだなす館 TEL/0176-52-7083

それ、人権擁護委員に話してみてもいい？

人権・困り事相談所

12・1月は下記の日程で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。

日 程

令和7年12月4日（木）・18日（木）

令和8年1月8日（木）・22日（木）

9時30分～14時30分

場 所

市民活動ネットワーク

センターみさわ

そだなす館内 相談室



《年末年始休館のお知らせ》

平素より当館をご利用いただきありがとうございます。
誠に勝手ながら、下記のとおり休館とさせていただきますので、よろしくお願いいたします。

12月29日（月）～1月3日（土）

新しい年も皆様にとって良い年となりますよう
お祈り申し上げます。

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へご利用になってみてはいかがでしょうか？

お気軽にお問い合わせください。



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

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