



市内各地で開催される健康講座のご案内です。地域外の人でも参加できますので、ぜひご参加ください。

旭ヶ丘公民館

ラジオ体操で楽しいひとときを

毎日の習慣にラジオ体操はとてもオススメ！認知症予防にもつながりますよ。

【日 時】 毎週月～木曜日

①9:20～

②9:40～

(入替制)

【場 所】 旭ヶ丘公民館
大ホール

【対 象】 どなたでも

【参加費】 無料

【申込み】 不要。直接お越しください

【問合せ】 旭ヶ丘公民館 ☎27-6826



小泉公民館

認知症予防講座・春 「笑顔で脳トレ★コグニサイズ」

脳トレをしながら体を動かします。間違えても笑って楽しみましょう。

【日 時】 4/5 金曜日 10:00～11:30

【場 所】 小泉公民館 大ホール

【対 象】 どなたでも 【定 員】 30人程度

【講師】 板倉倫子 【参加費】 無料

【持ち物】 運動できる服装、室内シューズ、飲み物、タオル

【申込み】 受付中

【共 催】 多治見市役所高齢福祉課

【問合せ】 小泉公民館 ☎29-1377

脇之島公民館

はつらつ体操で認知症予防！

頭の体操をとり入れた正しい知識と楽しい体操で活き活きライフを！！

【日 時】 5/13、6/10、7/8、8/12、

9/9、10/14 月曜日

全6回 13:30～15:00

【場 所】 脇之島公民館 大ホール

【対 象】 一般成人 【定 員】 15人

【講師】 丹羽恵美 【参加費】 3,600円

【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物

【申込み】 受付中

【問合せ】 脇之島公民館 ☎25-5611

南姫公民館

音楽療法でリフレッシュしましょう

認知症予防に効果がある音楽療法を体験します。楽しく体を動かしながら歌を歌って、心も体もリフレッシュしましょう。

【日 時】 6/5 水曜日 14:00～15:30

【場 所】 南姫公民館

大ホール

【対 象】 60歳～

【定 員】 20人程度

【講師】 羽山園美

【参加費】 無料

【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物

【申込み】 4/6(土) 9:00～窓口

10:00～電話予約

【問合せ】 南姫公民館 ☎29-4880



勤労者センター

健康寿命を延ばす 「大人のゆる筋トレ入門」

筋肉は何才からでも増やせます。1日10分の続けられる筋トレで健康で自立した100才を目指しましょう。

【日 時】 3/12、3/19 火曜日

全2回 13:30～15:00

【場 所】 勤労者センター 2階大ホール

【対 象】 どなたでも

【定 員】 20人 【講師】 岡田麻衣

【参加費】 1,000円

【持ち物】 運動できる服装、タオル、飲み物

【申込み】 受付中

【問合せ】 勤労者センター ☎29-2283

根本交流センター

らくらく筋力アップ体操

多治見市健康づくり推進員が健康体操を紹介します。お気軽にご参加ください。

【日 時】 毎月第2月曜日 10:00～11:30

※8月は休み

【場 所】 根本交流センター 遊戯室

【対 象】 どなたでも

【定 員】 40人

【講師】 多治見市健康づくり推進員

【参加費】 無料

【持ち物】 タオル、飲み物、室内シューズ、ヨガマットまたはバスタオル

【申込み】 当日会場にて受付

【問合せ】 根本交流センター ☎27-5500

市之倉公民館

いちのくら日曜卓球部

中学生からシニアまで気軽に楽しく卓球が楽しめます。講師の指導も受けられます。

【日 時】 4/14、4/28、5/12、5/26、

6/9、6/23、7/7、7/28

日曜日 全8回 14:00～16:00

【場 所】 市之倉公民館 大ホール

【対 象】 中学生以上 【定 員】 15人程度

【講師】 奥政利 【参加費】 3,200円

【持ち物】 室内シューズ、飲み物、タオル、ラケット(貸出あり)

【申込み】 3/25(月) 9:00～窓口

10:00～電話予約

【問合せ】 市之倉公民館 ☎22-3776

精華交流センター

さわやか体操♪春

椅子に座ってできる運動、3Bをとり入れた体操で無理なく体を動かし笑顔でさわやかな1日を過ごしましょう！

【日 時】 4/15、5/20、6/3、6/17、7/1

月曜日 全5回 13:30～15:00

【場 所】 精華交流センター 大ホール

【対 象】 どなたでも 【定 員】 30人

【講師】 阪井睦子 【参加費】 2,500円

【持ち物】 室内シューズ、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

【申込み】 受付中

【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

コグニサイズで健康長寿・春

頭と体を同時に動かすことで、認知機能の維持や向上効果が期待されるコグニサイズ。皆で楽しく笑って楽しみましょう！

【日 時】 4/10、4/24、5/22、6/26

水曜日 全4回 10:00～11:30

【場 所】 精華交流センター 大ホール

【対 象】 どなたでも

【定 員】 20人 【講師】 深尾由美

【参加費】 2,000円

【持ち物】 室内シューズ、飲み物、タオル

【申込み】 受付中

【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533