

市内公民館健康だより



秋～冬に市内各地で開催される健康講座のご案内です。地域外の方も参加できますので、ぜひ参加してはいかがでしょうか。

南姫公民館

コグニサイズで認知症予防

体を動かしながら頭の体操をするデュアルタスクで、脳の活動を活発にします。

- 【日 時】 9/19 木曜日 10:00～11:30
- 【場 所】 南姫公民館 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【講 師】 長野ますみ
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物
- 【申込み】 受付中
- 【共 催】 多治見市高齢福祉課
- 【問合せ】 南姫公民館 ☎29-4880

小泉公民館

認知症予防講座・秋

「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】 9/6 金曜日 10:00～11:30
- 【場 所】 小泉公民館 大ホール
- 【対 象】 一般 【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、タオル、飲み物
- 【申込み】 受付中
- 【共 催】 多治見市高齢福祉課
- 【問合せ】 小泉公民館 ☎29-1377

精華交流センター

コグニサイズで健康長寿～秋～

頭と体を同時に動かすことで脳の活動を活発にします。笑って楽しい時間を過ごしましょう。

- 【日 時】 9/11、9/25、10/23、11/13
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
- 【講 師】 深尾由美 【参加費】 2,000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】 精華交流センター ☎25-1533



コグニサイズとは

国立長寿医療研究センターが開発した、運動と認知課題(計算、しりとりなど)を組み合わせた、認知症予防を目的とした取り組みの総称。運動と脳トレの要素を組み合わせた点に特徴があり、継続して取り組むことで認知症の予防や身体機能の維持・向上などが期待できます。



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です！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
- 【持ち物】 特にありません
- 【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

市之倉公民館

市之倉元気アップひろば

健康は仲間づくりと笑顔から。どなたでもご自由に参加いただけます。コツコツ筋力の貯筋をしましょう！

- 【日 時】 毎月第2水曜日、第4月曜日
10:00～11:30
- 【場 所】 市之倉公民館 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【講 師】 多治見市健康づくり推進員
- 【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物
- 【参加費】 無料
- 【申込み】 不要
- 【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♪秋

椅子に座ってできる運動など、無理なく楽し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】 10/7、10/21、11/18、12/2、12/16
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
- 【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】 9/2(月) 9:00～窓口
10:00～電話予約
- 【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

脇之島公民館

ボランティアガイドさんと歩こう！

「池田町屋の歴史を訪ねて」

- 【日 時】 10/25 金曜日 9:30集合
- 【集合場所】 永泉寺駐車場 【対 象】 どなたでも
- 【定 員】 30人程度
- 【講 師】 多治見観光ボランティアガイド
- 【参加費】 600円(和菓子とお茶付き)
- 【持ち物】 歩きやすい服装、飲み物、筆記用具、タオル
- 【申込み】 受付中
- 【問合せ】 脇之島公民館 ☎25-5611

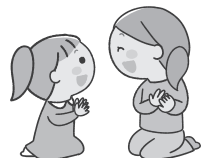


勤労者センター

親子 de リズム体操

手遊び、サーキット遊び、親子体幹運動など親子で楽しく体を動かしましょう。

- 【日 時】 9/13 金曜日 10:00～10:45
- 【場 所】 勤労者センター 大研修室
- 【対 象】 1歳半～3歳の親子(1歳半に満たない場合は要相談)
- 【定 員】 15組 【講 師】 永井亜紀
- 【参加費】 1組500円
- 【持ち物】 飲み物、お子様のケア用品
- 【申込み】 受付中
- 【問合せ】 勤労者センター ☎29-2283



公民館健康だより