



春～初夏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、ぜひ参加してみませんか。

小泉公民館

NOSS でしなやかエクササイズ!

「NOSS」とは日本舞踊が持つ“和”の動きをもとにスポーツ科学を取り入れて創案された新しいエクササイズです。

(足腰に不安のある方はイスに座っての参加も可能です)

【日時】 5/9、5/23、6/13、6/27
金曜日 全4回 14:00～15:00

【場所】 小泉公民館 和室

【対象】 どなたでも

【定員】 10人程度 【講師】 西川柚李

【参加費】 2,000円 【持ち物】 飲み物

【申込み】 3/1(土) 9:00～ 窓口
10:00～ 電話予約

【問合せ】 小泉公民館 ☎29-1377

精華交流センター

自力整体で『自然治癒力』UP!! 春

心と体の緊張やこり・歪みを解消して、いつまでも健康で楽しく過ごしましょう!

【日時】 4/7、4/21、5/19、6/2、6/16
月曜日 全5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】 神ノ川惟香子

【参加費】 2,500円

【持ち物】 ヨガマットまたはバスタオル・
長めのフェイスタオル、飲み物

【申込み】 3/3(月) 9:00～ 窓口
10:00～ 電話予約

【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

さわやか体操♪・春

椅子に座ってできる簡単な運動、3Bを取り入れた体操です。

【日時】 4/7、4/21、5/19、6/2、6/16
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

【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、ヨガマットまたは
バスタオル、飲み物

【申込み】 3/3(月) 9:00～ 窓口
10:00～ 電話予約

【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

市之倉公民館

ひだまり健康大学

スポーツやヨガなど月替わりのプログラムにて体を動かします。みんなで一緒に健康づくりをしましょう!

【期間】 4月～翌年3月の第3水曜日
全10回 10:00～11:00

【場所】 市之倉公民館 大ホール

【対象】 60歳以上

【定員】 40人程度

【参加費】 1,000円/年

【申込み】 3/10(月) 9:00～
窓口または電話

【問合せ】 市之倉公民館 ☎22-3776

旭ヶ丘公民館

みんなで外に出掛けよう!

多治見植物の会メンバーの案内によるウォーキング講座。講師の楽しくためになる話を聞きながら散策します。

【日時】 3/14、4/4、5/9
いずれも金曜日 9:30～11:30

【場所】 毎回変わりますのでお問い合わせください

【対象】 どなたでも

【定員】 20人 【講師】 深谷滋浩

【参加費】 200円/回

【申込み】 各前日の15:00までに電話で

【問合せ】 旭ヶ丘公民館 ☎27-6826

南姫公民館

音楽療法で心と脳内をリフレッシュ! 認知症予防講座

認知症予防に効果がある音楽療法を体験します。楽しく体を動かしましょう。

【日時】 6/19 木曜日 13:00～14:30

【場所】 南姫公民館 大ホール

【対象】 どなたでも

【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】 4/5(土) 窓口または電話

【共催】 多治見市役所高齢福祉課

【問合せ】 南姫公民館 ☎29-4880

脇之島公民館

認知症予防連携事業

「レッツ! 3B体操」

ボール、ベル、ベルターを使い、音楽に合わせて楽しく体を動かしましょう。

【日時】 6/30 月曜日 13:30～14:30

【場所】 脇之島公民館 大ホール

【対象】 一般成人 【定員】 20人

【講師】 菅原敦子 【参加費】 無料

【持ち物】 室内用シューズ、タオル、飲み物

【申込み】 3/25(火) 9:00～ 窓口または電話

【共催】 多治見市役所高齢福祉課

【問合せ】 脇之島公民館 ☎25-5611



根本交流センター

多治見市高齢福祉課 認知症予防講座

「楽しく間違える認トレ教室」

頭を使って脳トレしながら楽しく動きます。家でもできる体のほぐし方も学びましょう。

【日時】 3/7 金曜日 10:30～12:00

【場所】 根本交流センター 会議室1

【対象】 どなたでも 【定員】 20人程度

【講師】 伊藤歌奈子 【参加費】 無料

【持ち物】 運動ができる服装、飲み物、室内シューズ

【申込み】 受付中

【共催】 多治見市役所高齢福祉課

【問合せ】 根本交流センター ☎27-5500

