

# 市内公民館健康だより



夏～秋に市内各地で開催される健康講座のご案内です。どなたでも参加できますので、ぜひ参加してみませんか。

## ヤマカまなびパーク

### ヘルシー骨盤調整

姿勢改善で全身スッキリ!カラダを整えましょう。

- 【日 時】 7/10、7/31、8/14、8/28、9/11、9/25  
木曜日 全6回 13:15～14:30
- 【場 所】 小泉公民館 大ホール  
※開催場所に注意してください
- 【対 象】 成人 【定 員】 20人程度
- 【講 師】 ユキ (ペルヴィス®ワーク)
- 【参加費】 4,800円
- 【持ち物】 ヨガマット、タオル、飲み物
- 【申込み】 6/25(水) 9:00～窓口または電話
- 【問合せ】 ヤマカまなびパーク ☎23-7022

## 脇之島公民館

### バランスボールで体幹を鍛えよう!

バランスボールで体幹を鍛え、柔軟性、バランス能力を向上させましょう。

- 【日 時】 6/12、26  
木曜日 全2回 10:00～12:00
- 【場 所】 脇之島公民館 大ホール
- 【講 師】 近藤加奈 【定 員】 30人
- 【参加費】 1,200円
- 【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物、ボール、ヨガマット (ボール、ヨガマットはお持ちの方)  
※別途ボール貸出代 100円/回
- 【申込み】 受付中
- 【問合せ】 脇之島公民館 ☎25-5611

## 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卓球を楽しめます。講師の個別指導を受けられますよ。

- 【日 時】 7/6、7/13、8/3、8/17、8/24、9/7、9/21、9/28  
日曜日 全8回 14:00～16:00
- 【場 所】 市之倉公民館 大ホール
- 【対 象】 どなたでも
- 【講 師】 奥政利
- 【定 員】 15人程度 【参加費】 3,200円
- 【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物、ラケット (無料貸出あり)
- 【申込み】 受付中 窓口または電話にて
- 【問合せ】 市之倉公民館 ☎22-3776

## 旭ヶ丘公民館

### 認知症予防講座

#### ～運動・食事・生活習慣で予防しよう～

認知症発症のリスクを減らすヒントを学びましょう。

- 【日 時】 6/24 火曜日  
10:00～11:30
- 【場 所】 旭ヶ丘公民館 大ホール
- 【定 員】 30人
- 【講 師】 中村みさ子
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 筆記用具
- 【申込み】 受付中
- 【問合せ】 旭ヶ丘公民館 ☎27-6826



### 認知症予防講座

#### ～コグニサイズでイキイキと!～

脳トレと運動を組み合わせた運動を一緒に楽しみましょう!

- 【日 時】 7/17 木曜日  
10:00～11:30
- 【場 所】 旭ヶ丘公民館 大ホール
- 【定 員】 30人
- 【講 師】 深尾由美
- 【参加費】 無料
- 【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物
- 【申込み】 6/1(日) 9:00～電話
- 【問合せ】 旭ヶ丘公民館 ☎27-6826



## 根本交流センター

### 多治見市高齢福祉課 認知症予防講座

### 笑顔で楽しくリズムに乗って!3B体操

音楽に合わせて楽しく続けられるようにレクリエーションを多く取り入れ、心と体を動かします。

- 【日 時】 6/16 月曜日 13:30～14:45
- 【場 所】 根本交流センター 大ホール
- 【対 象】 どなたでも 【定 員】 30人
- 【講 師】 菅原敦子 【参加費】 無料
- 【持ち物】 運動ができる服装、室内シューズ、飲み物、ヨガマットもしくはバスタオル
- 【申込み】 受付中
- 【問合せ】 根本交流センター ☎27-5500
- 【共 催】 多治見市役所高齢福祉課

## 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】 9/10、9/24、10/22、11/26  
水曜日 全4回 10:00～11:30
- 【場 所】 精華交流センター 大ホール
- 【講 師】 深尾由美
- 【定 員】 20人 【参加費】 2,000円
- 【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物
- 【申込み】 6/25(水)  
9:00～窓口 10:00～電話予約
- 【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

### ふぁみりー卓球部!

家族で卓球を楽しみましょう。

- 【日 時】 8/8(金)、8/12(火)  
①10:00～11:00 ②11:00～12:00
- 【場 所】 精華交流センター 大ホール
- 【対 象】 どなたでも  
(未就学児は保護者同伴)
- 【定 員】 各時間4組
- 【参加費】 1台1時間100円
- 【持ち物】 室内シューズ、タオル、飲み物
- 【申込み】 7/10(木)  
9:00～窓口 10:00～電話予約
- 【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533

## 南姫公民館

### ひめの朝時間

ラジオ体操、ひめちゃん健康体操、お米体操などみんなで楽しく体操しましょう。

- 【日 時】 毎週月曜日  
9:30～ (15分程度)
- 【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】 不要
- 【問合せ】 南姫公民館 ☎29-4880