

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。地域外の人でも参加できますので、ぜひ参加してみませんか。

養正交流センター

さわやか卓球

卓球で楽しくさわやかな汗をかきましょう。

【日 時】 10/14・28、11/11・25、
12/9・23

火曜日 10:00～12:00

【場 所】 養正交流センター 大ホール

【対 象】 成人

【定 員】 15人

【講 師】 奥政利

【参加費】 3,000円

【持ち物】 ラケット(貸出有)、
室内シューズ、水分

【申込み】 9/1(月) 10:00～

【問合せ】 養正交流センター ☎25-3622



根本交流センター

トータル健康サポート みんなでピンポン

みんなで楽しく卓球を楽しみましょう。
月1回講師の指導があります。

【日 時】 9/28、10/5・19、11/9・16
日曜日 10:00～11:45

【場 所】 根本交流センター 大ホール

【対 象】 小学生以上どなたでも

【定 員】 16人

【講 師】 水野裕雅

【参加費】 大人300円、小学生～18歳100円
(いずれも1回あたり)

【申込み】 当日 9:30～窓口
(小中学生は保護者が申込みください)

【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
できます。講師の指導も受けられます。

【日 時】 10/12、11/9・16・30、12/21
日曜日 全5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】 2,000円

【申込み】 受付中

【問合せ】 市之倉公民館
☎22-3776



南姫公民館

認知症予防講座

「たのしく運動!いきいき脳活!」

リハビリのプロ・作業療法士さんと簡単な
運動や脳のトレーニングをしましょう♪

【日 時】 9/4 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

【講 師】 大澤健仁 (アルマ・マータ)

【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

「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】 11/21 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】 室内シューズ、タオル、飲み物

【申込み】 9/6(土)
9:00～窓口 10:00～電話

【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
しましょう。

【日 時】 9/10・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

【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

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。

【日 時】 10/10 金曜日
9:30～11:30

【集合場所】 JR多治見駅
通路ピアノの前(解散も同じ)

【行き先】 多度神社～平和富士～陶彩の径

【定 員】 20人 【参加費】 200円

【持ち物】 水分、タオル

【申込み】 前日15:00までに電話にて

【問合せ】 旭ヶ丘公民館 ☎27-6826



脇之島公民館

100人でラジオ体操

脇之島のみなさんがひとつになり、ラジ
オ体操ですがすがしい一日をスタートし
ましょう。

【日 時】 10/25 土曜日 8:00～

【場 所】 脇之島公民館 駐車場

※雨天の場合は公民館ホールにて

【対 象】 どなたでも

【講 師】 NPO 全国ラジオ体操連盟
公認一級指導士

【参加費】 無料

【申込み】 不要

【問合せ】 脇之島公民館 ☎25-5611

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】 10/6・20、11/17、12/1・15
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】 9/1(月)
9:00～窓口 10:00～電話

【問合せ】 精華交流センター ☎25-1533