

まなびの扉

「セルフケア～自力整体で 体も心も Happy～冬」



自分の体を自分自身でケアする方法を学びます。
心地よさを感じつつ、自分の力で歪みを整えながら
痛みや老化を防ぎ、若さを保つ身体作りを目指しましょう。

日にち：1月10日・17日・24日、2月7日・14日・
21日、3月7日・14日・21日（全9回 木曜日）

時間：13時30分～15時

会場：遊戯室（1階）

講師：神ノ川惟香子（自力整体ナビゲーター）

対象：どなたでも 定員：20名程度

参加料：4,500円

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット（貸出あり）

申込み：受付中

県立多治見院 健康づくり講座

「動脈硬化と足の病氣～本当は怖い足の病氣～」

ただの足の病氣と考えがちですが、本当は怖い病氣が潜んでいる
かもしれません。そのあたりをわかりやすくお話しします。

日にち：1月31日（木）

時間：13時30分～14時30分

会場：遊戯室（1階）

定員：50名程度

講師：堀部秀樹

（県立多治見病院循環器内科部長）

参加料：無料 申込み：受付中



特定健診・30代健診のお知らせ

■日程：1月13日（日）9時～11時

■会場：根本交流センター 大ホール

■対象者（※どちらも今年度の健診を受診されていない方が対象です。）

①特定健康診査…今年度40歳以上の多治見市国民健康保険加入者

②30代健診…今年度30歳～39歳の多治見市民の方

■健診内容：医師の診察・問診、身体計測、尿検査、血圧測定、
血液検査（血糖、脂質、肝機能、腎機能検査など）

※30代健診は貧血検査を含む

※特定健康診査は医師の判断により眼底検査、心電図検査、貧血検査を追加

■持ち物：健康保険証、質問票、自己負担金1,000円

※特定健診受診券、前年度の健診結果（あれば）※30代健診は健康保険証のみ

■申込み：不要

問合せ：特定健診/保険年金課 23-5762、30代健診/保健センター-23-5960

根本校区「どんど焼き」のお知らせ

■第22区

1月13日（日）12時～ 根本交流センター西の休耕田にて

■第31区

1月13日（日）10時～ 清涼苑にて

■明和町第2町内会

1月6日（日）10時～ 新明神社にて



キッズチャレンジ事業

バレンタインに手作りを贈ろう 「デコチョコ&チョコクッキー」

簡単にできるチョコとクッキーを可愛くデコレーション
しましょう。ラッピングしてプレゼントできますよ！

日にち：2月3日（日）

時間：10時～12時

会場：実習室（2階）

定員：16名 対象：小学生

講師：坂崎喜美子

参加料：500円（材料費込み）

持ち物：エプロン、三角巾、ふきん、手拭きタオル・上靴

協力：ねもとママーズクラブ

申込み：1月6日（日）9時から窓口、

10時から電話受付可

※初日のみお友達分の申込みはお断りしております。



たじみオープンキャンパス・冬講座

■A-1 ハーバリウム（植物標本）を作りましょう

■D-3 気軽にフラガール エンジョイハワイアン♪

■R-1 ストレッチヨーガ

申込期間：1月6日（日）～18日（金）

受付時間：9時～17時

※ヤマカまなびパークは1月5日（土）より申込開始

※詳しくはBunBunねっと冬号をご覧ください。

ねもとサークル 会員募集

■「Raki:ra ラキークラ」…毎日の生活に輝きを…

ヨガ・コンディショニング・ウォーキングエクササイズ・
簡単なリズムダンスを行います。
静と動の動きを取り入れた運動で、毎日の生活体力を
向上することを目的としたプログラムです。

[日程] 毎週火曜日（月4回）

[時間] 19時30分～21時

[会場] 根本交流センター 小ホール

[連絡先] 井戸田康子 090-3304-8353



水を使わない携帯トイレ体験会のお知らせ

災害時に一番厄介なのは「トイレ」であることをご存知で
しょうか？「トイレ」はガマンできませんよね！
私たち「ねもと地域力」では、根本校区の全ご家庭に「携
帯トイレ」の普及を推進しています。10人ほど集めてい
ただければ、使用方法等の「体験会」を公民館、集会所等
で行います。お問い合わせは下記までご連絡ください。

ねもと地域力・防災グループ

浅野 健 090-7854-5968

図書コーナーより

◆1月4日（金）から8日（火）まで

蔵書点検のため本の貸出、図書コーナーの
ご利用はお休みさせていただきます。

なお期間中、学習コーナーとして会議室1を
開放しますのでご利用下さい。

