

「ねもと茶論 (サロン)」 自分史 ～また楽しからずや～

家族、仕事、趣味、友だち、出会い、別れ、夢…。
過去を振り返り、見えてくるものとは…。
片田さんをナビゲーターにむかえ交流を深めます。

日にち：12月23日(水)
時間：10時～11時30分
会場：遊戯室(1階)
語り部：片田充
主催：ねもとフォーラム実行委員会
参加料：無料
申込み：受付中



まなびの扉

「いきいきサポート！バランスボール・冬」 ～孫育世代のからだづくり～

バランスボールはからだのゆがみを整え、体幹を鍛えることができる
優れたエクササイズです。
まゆか先生の掛け声と笑顔で元気になりましょう。

日にち：1月13日・27日、2月10日・24日
3月10日 (全5回 水曜日)
時間：13時30分～14時45分
会場：遊戯室(1階)
対象：どなたでも
定員：16名
講師：市原まゆか (一般社団法人人体メンテナンス協会
バランスボールインストラクター)
参加料：2,000円
持ち物：飲み物、バランスボール(ボール貸出500円/5回分)
ヨガマット又はバスタオル、タオル
申込み：11月22日(日)9時から窓口
10時から電話受付可

まなびの扉

「自力整体でセルフケア・冬」

自分の体を自分自身でケアします。人とは比べず、頑張らず、
心地よさを感じながら歪みを整え、自然治癒力を高めましょう。

日にち：1月14日・21日・28日、2月4日・18日・
25日、3月4日・11日・18日(全9回 木曜日)
時間：13時30分～15時
会場：遊戯室(1階)
対象：どなたでも
定員：16名
講師：神ノ川惟香子(自力整体ナビゲーター)
参加料：4,500円
持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット
申込み：11月23日(月・祝)9時から窓口
10時から電話受付可

まなびの扉

「虹色ハーモニー・冬」

毎回、大人気の歌声講座です。
懐かしの童謡や唱歌などをみんなで歌って、
心豊かに元気になりましょう。

日にち：1月19日、2月2日・16日、
3月2日・16日(全5回 火曜日)
時間：①13時～13時50分
②14時～14時50分
会場：遊戯室(1階)
対象：どなたでも
定員：各30名
講師：齊藤順子(声楽家)
参加料：1,800円
持ち物：筆記用具、飲み物、スリッパ(必要なら)
申込み：受付中



県立多治見病院 健康づくり講座

「高齢期の食事のとり方」 ～低栄養・認知症対策～

高齢期を元気で過ごすため、毎日の食事を振り返り、
より良い食生活を考えてみましょう。

日にち：1月22日(金)
時間：14時～15時
会場：遊戯室(1階)
対象：どなたでも
定員：30名
講師：保母貴美子
(県立多治見病院栄養管理技師長)
参加料：無料
申込み：受付中



ねもと地域力よりお知らせ

令和2年12月より根本交流センター図書コーナー
に認知症関連図書・DVDコーナーを開設します。
ねもと地域力が「認知症に対する地域支援のあり
方検討」(多治見市委託事業)のひとつとして、地
域の皆様へ認知症に関する知識を深めていただく
ために、関連図書(110冊)とDVDを設置しまし
た。貸出可能です。多くの方にご利用いただきた
いと願っております。



年末年始休館のお知らせ

- ◆12月29日(火)から1月3日(日)まで
根本交流センターはお休みさせていただきます。
※7月分のお部屋のご予約は、1月4日(月)
9時から受付します。