

精華交流センター広報 第13号 2021年4月1日発行

# やまびこ

## 多治見市精華交流センター

〒507-0027

岐阜県多治見市上野町 4-23-1

【電話】0572-25-1533 【FAX】0572-25-2366

【ホームページ】<http://www.tajimi-bunka.or.jp/seika/>

【メール】seika@tajimi-bunka.or.jp

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定している講座・イベントが中止もしくは延期となる可能性があります。

### 心とからだにやさしい ハーブ教室

ハーブの種類・調理方法を学びます。ハーブの香りに癒されながら、楽しく美味しい時間を過ごしませんか？

日時：6/23・7/28・8/25

10:00~13:00 (水曜日・全3回)

会場：多目的実習室

講師：海部 侑子さん

参加費：4,000円

定員：16名程度

持ち物：エプロン・三角巾・布巾・ティーカップ

申込み：4月10日(土) 9時より窓口にて

お電話は10時から受付します。



### さわやか体操♪

椅子に座ってできる運動で楽しく体を動かしましょう！

日時：4/19・5/17・5/31・6/21・7/5

13:30~15:00 (月曜日・全5回)

会場：大ホール

講師：阪井 睦子さん

参加費：2,500円

対象：どなたでも

定員：30名程度

持ち物：動きやすい服装

室内シューズ・フェイスタオル・飲み物

申込み：受付中



### おはようサロン

毎月第2月曜  
開催

4月12日(月)

9:00~ 健康チェック(血圧・体脂肪測定)

10:00~ 『びっくりマジックショー』

ワクワク・ドキドキのマジックショーです。

会場：大ホール

出演：伊藤 鈴子さん

参加費：無料

定員：30名程度

申込み：受付中



### 折り紙サロン

4月26日(月)

今月は『うぐいす・さくらの器』です。

楽しくおしゃべりをしながら、作品を折りましょう。

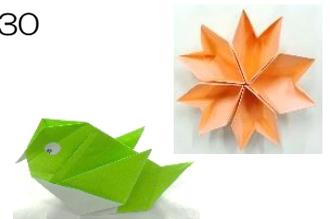
時間：10:00~11:30

会場：研修室

参加費：100円

持ち物：なし

申込み：不要



### 5月~9月の予定 (7月はおやすみです)

5/10【3B体操】

講師：阪井 睦子さん  
みんなで楽しく  
健康づくり！

6/14【やさしいヨガ】

講師：中村 福美さん  
やさしく体をほぐし  
リフレッシュ！

8/9【音楽と一緒に  
楽しみましょう!】

出演： 瀬瀬 光江さん  
奥田 薫さん

9/13【健康フラダンス】

講師：伊藤 恭子さん  
フラダンスで心と体を  
ほぐしましょう！

### らくらく筋力アップ体操

4月12日(月) (毎月第2月曜日)

椅子に座ってできる体操を一緒に行います。

お気軽にご参加ください。

時間：13:30~15:00

会場：大ホール

講師：多治見市健康づくり推進員

持ち物：動きやすい服装・室内シューズ・飲み物

ヨガマットまたはバスタオル

参加費：無料

申込み：不要

