

精華交流センター活性化委員会事業

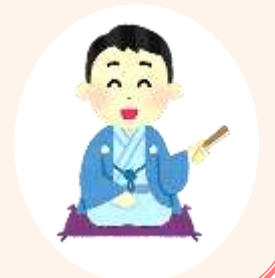
みんな笑顔で健康に!



精華☆健康フェスタ

6月21日(日) 9:00~11:30 精華交流センター 研修室

- 9:00~ インボディ測定(体内成分・筋肉量・体脂肪測定)
待ち時間には、奥山 元さんによる『落語で笑おう!』
 - 10:00~ 測定結果を見直そう!
多治見市保健センターの保健師さん
 - 10:20~ 足の状態チェックとスタスタ体操で健康に!
(講師:鷺見 夏子さん)
- 【申込み・問合せ】 精華交流センター ☎0572-25-1533



参加費:無料
申込み:受付中

精華交流センター活性化委員会事業

ラジオ体操だよ! 全員集合

らくらく筋力アップ体操

夏の朝はラジオ体操をしよう! 開催期間中 10回以上参加したら、プレゼントがもらえるよ!

椅子や床のできる体操を一緒におこないます。お気軽にご参加ください。

開催期間:7月27日(月)~8月21日(金)

日時:6月8日(月) (毎月第2月曜日)

9:30~9:40

13:30~15:00

(月~金曜日・全20回)

会場:大ホール

会場:大ホール・他

講師:多治見市保健センター

*申込み不要・参加費無料

健康づくり推進員

*どなたでもお気軽に

持ち物:動きやすい服装

ご参加ください



参加費:無料
申込み:不要

室内シューズ・飲み物

ヨガマットまたはバスタオル

おはようサロ



折り紙サロ



新着図書



6月8日(月)

6月22日(月)

- ・こども六法 山崎 聡一郎
- ・流浪の月 凧良 ゆう
- ・medium 相沢 沙呼
- ・犯人のいない殺人の夜 東野 圭吾
- ・螢草 葉室 麟
- ・銀行狐 池井戸 潤
- ・クスノキの番人 東野 圭吾
- ・暴虎の牙 柚月 裕子
- ・清明 今野 敏
- ・茶聖 伊東 潤
- ・ぼくはイエローでホワイトで、ちょっとブルー 伊藤 みかこ

- 9:00~ 健康チェック
(血圧・体脂肪測定)
 - 10:00~ 『夏の歌をうたおう』
講師:細江 政代さん
懐かしい歌をみんなで
うたいましょう♪
 - 11:00~ お茶の時間
- *申込み不要・参加費無料
*どなたでもお気軽にお越しください

- 楽しくおしゃべりをしながら、
一緒に折りましょう。
- 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
- ~今月の作品~
箸袋で作る箸置き
はこ

— 精華校区青少年まちづくり市民会議事業 —

☆ 第45回 花の里親 ☆ 6月20日(土) 10:00 開始

上野公園(精華交流センター隣)
西坂第1集会所 駐車場
※立札で受付、お花をお渡しします。
プランター・土は不要です。

問合せ:昼間 野戸(☎22-9671)
夜間 村井(☎22-7493)
メール申込み:kouki@seika.cside.com
当日取りの連絡がない場合はお預かりできません。

