

# 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

http://www.tajimi-bunka.or.jp/seika/

※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。

### おはようサロン

毎月第2月曜日は『おはようサロン』で、健康チェックと月替わりのイベントを楽しみましょう。

## 11月9日(月)

9時～ 健康チェック(血圧・体脂肪測定)  
10時～ 『やさしいヨーガ』  
やさしく体をほぐし、  
リフレッシュしましょう!



会場：大ホール  
講師：中村 福美さん  
定員：20名程度 対象：どなたでも  
持ち物：ヨガマットまたはバスタオル・飲み物  
参加費：無料 申込み：受付中

### 12月～3月の予定

## 12月14日(月)

『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

## 1月11日(月・祝)

『落語を楽しもう』  
出演：奥山 元さん

## 2月8日(月)

『3B体操』  
講師：阪井 睦子さん

## 3月8日(月)

『やさしいヨーガ』  
講師：中村 福美さん

### らくらく筋力アップ体操

11月9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・多目的実習室

講師：多治見市保健センター 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

参加費：無料 申込み：不要



### 折り紙サロン

11月23日(月)

今月は「ぼち袋・箸置き」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



精華校区青少年まちづくり市民会議共催事業

### 第27回 ぶれあい餅つき大会

日時：11月22日(日) 11:00～14:00

会場：上野公園・精華交流センター 参加費：無料

申込み：事前予約制 11/1～11/15迄に

申込書を精華交流センター市民会議申込み箱、  
または市民会議HPへ

問合せ：柴田 ☎22-8119(留守電へ入れてください)

同時開催! 花餅作り(今回は紙粘土で花餅を作ります)

①10:00～10:45 ②11:00～11:45

無料チケットを精華交流センターにて配布中

問合せ：精華交流センター☎25-1533

### 第27回 ぶれあいフェスティバル2020

日時：12月13日(日)

第1回(10名) 9:30～

第2回(10名) 10:45～



会場：精華交流センター

作品：竹細工・手芸・理科工作・ペンシルバルーン等

参加費：無料

申込み：事前予約制 11/1～11/15迄に

申込書を精華交流センター市民会議申込み箱、

または市民会議HPへ

問合せ：石田 ☎090-7604-8301