



健康を楽しく学ぶ日です！

市之倉 健康ひろば 2023

6/25(日) 9:30～12:00

市之倉公民館 大ホール

入場
無料



楽しく体を動かそう！

軽スポーツ

- ◆ 公式輪投げ
- ◆ ストラックアウト
- ◆ スカットボール

9:30～10:30



自分の体を知ろう！

測定

- ◆ 血管年齢測定
- ◆ 握力測定
- ◆ 体組成計測定

9:30～10:25



笑顔でパワー全開！

体操

- ◆ サザエさん体操やタオル体操で元気はつらつ！

講師 水野 昌代 先生

10:30～11:15



聴いて納得！

お話

- ◆ 減塩クイズ 保健センター 栄養士
- ◆ 測定結果の見方 保健センター 保健師

11:20～11:40



食べて納得！

試食

- ◆ 野菜をたくさん摂りましょう！ 沖縄の郷土料理「人参シリシリ」を試食します。

11:45～12:00



【持ち物】

室内シューズ タオル 飲み物

【共催】

多治見市保健センター/市之倉区

【協力】

多治見市健康づくり推進員
食生活改善推進員協議会 市之倉支部

お客様のニーズにお応えした～施設の改善・サービスの向上～を目指して

市之倉公民館ではこの一年、多くのお客様が求めるより良いサービスが提供できるように様々な改善をしてきました。その一部を紹介します。



1F



2F

多目的トイレまでの車いすの移動に配慮し、書架を2階へ移動しました。



劣化した卓球ネットを新しくし、ワンタッチでセットできるようにしました。



和室のテレビを移動し、広々と使用できるようにしました。



和室でもホワイトボードを使用できるようになりました。



牛乳パックの手作り椅子を和室に設置、椅子体操などに利用できるようになりました。



ホームページをリニューアルし、お客様により快適にご覧いただけるようデザインを一新しました。



モノクロコピーに加えてカラーコピーサービスを開始しました。



資料室に補助暖房のセラミックヒーターを設置しました。

新聞ちぎり絵を楽しむ

新聞ちぎり絵は、和紙のような風合いが出て、味わいのある作品ができます。下絵イラストがあるので、初めての方でも大丈夫。公民館職員と一緒に楽しみませんか。

- 日時 7月11日・18日(火・全2回)
13:30~15:30
- 定員 12名程度
- 参加費 400円(教材費別途300円当日払い)
- 持ち物 新聞のカラー面を
切り抜いたもの・ふきん
- 協力 中日新聞社 榎多治見中日サービスセンター



市之倉・養正・脇之島公民館・笠原体育館4館合同事業

卓球交流会 2023 夏

市内各地から卓球好きが集まって、ゲームができます。日頃対戦できない方との交流を楽しみましょう。

- 日時 6月10日(土)
9:30~11:30(受付9:00~)
- 場所 笠原体育館(第2・3競技場)
- 講師 奥政利先生
- 定員 40名(4館同時募集・先着順)
- 参加費 300円(当日会場にて)
- 持ち物 ラケット(貸出あり)
室内シューズ・飲み物・タオル

スポーツ吹矢入門講座

好評のため昨年に引き続き開催!スポーツ吹矢は性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、初めての方でも楽しみながら健康になるスポーツです。一緒に始めませんか?

- 日時 6月17日・7月1日・7月15日
(土・全3回) 13:30~15:00
- 講師 東山千津恵先生
(日本スポーツウエルネス吹矢協会公認指導員)
- 定員 20名
- 参加費 1,500円
(別途マウスピース代400円当日払い)
- 持ち物 室内シューズ・飲み物・タオル



認知症予防講座

ホップ・ステップ・健康寿命アップ!

講師の生演奏に乗せて、楽しく歌いましょう。元気いっぱい音楽講座です。

- 日時 8月31日(木)
13:30~15:00
- 講師 山下一郎先生
(認知症ケア専門士、介護予防指導士、音楽療法士等)
- 定員 30名程度
- 参加費 無料
- 共催 多治見市役所 高齢福祉課



ゴーヤのカーテンを作ろう!



- ◇日時 6月3日(土) 午後1時~
- ◇配布数 1名につき2ポットまで(なくなり次第終了)
- ◇配布元 多治見市役所 環境課

市之倉サークル体験ひろば ~会員募集中~

市之倉公民館で今年度活動しているサークルを中心に無料体験を実施します。この機会にぜひチャレンジしてみてください!

火

森ヨガ教室

無料体験日 6/6・6/20(火)
▲どちらか1日

今年度、市之倉公民館で活動しているヨガサークルです。

【講師】 森あかね先生
【活動日】 月2回 火曜日
【時間】 10:00~12:00

火

アームダンスクラブADC

無料体験日 6/6・6/13・6/20(火)
▲いずれか1日

手の動きを基本にし、バレエの要素も取り入れています。音楽に乗って一緒にエンジョイしませんか!

【講師】 吉野純子先生
【活動日】 月3回 第1・2・3火曜日
【時間】 13:00~14:00

水

フライエイエ

無料体験日 6/21(水)

今年度、市之倉公民館で活動しているフラダンスサークルです。

【講師】 山田果奈先生
高木美貴子先生
【活動日】 月2回 第1・3水曜日
【時間】 13:00~15:00

新着図書

- ◆この世の喜びよ【第168回 芥川賞】 井戸川 射子
- ◆荒地の家族【第168回 芥川賞】 佐藤 厚志
- ◆しろがねの葉【第168回 直木賞】 千早 茜
- ◆天路の旅人 沢木 耕太郎
- ◆魔女と過ごした七日間 東野 圭吾
- ◆あなたはここにいないとも 町田 そのこ

ギャラリーイ愛

「花まゆ」繭から生まれた花

お蚕さんの「まゆ」から創った花の展示。

- 出展者 花まゆ教室 市之倉
- 開催日 5月28日(日)~6月29日(木)