

## 春のふれあいマーケット



### \*たすけあいバザー

能登  
復興支援

～あなたの「要らない」を、だれかの「欲しい」に届けます～

バザー売上金は全額、能登復興支援に寄付させていただきます。

※バザー当日の不用品持ち込みはできません。ご提供いただけるものは  
4/7(日)までに公民館までお持ちください。新品・未使用品に限ります。

\*日用品・家庭用品

\*保存食品

\*手芸品

\*衣類品 など

すべて新品未使用のものです



### \*リサイクル本フェア

図書館での役目を終えた本を無料でお譲りします。

あなたのお気に入りの本が見つかるかも…



4/14 [日]  
10時～

### \*山菜おこわ・わらび餅・朝採れ野菜などの販売



※いずれも、なくなり次第終了となります

## ひだまり健康大学



### 春です♪公民館で新しいコト始めませんか？

一年を通して楽しく健康づくりができる講座です。みんなで一緒に健康づくりをしてみませんか？毎月違った内容を楽しみながら、皆さんの健康づくりをお手伝いさせていただきます！



◆コーラス



◆椅子ヨガ



◆バランスボール

■日 時 4～3月 第3水曜日  
10:00～11:00  
【9:40～10:00 血圧測定】  
※8月・2月は休み

■対 象 60歳以上の方

■参加費 年会費 1,000円 (全10回)

■持ち物 室内シューズ・タオル・飲み物

### ～R6年度プログラム～

4/17	はずんでフィットネス！バランスボール
5/25	座りながら心身をととのえよう 椅子ヨガ
6/19	研ぎ澄ませ！五感
7/17	レッツトライ！楽しく軽スポーツ
9/18	全身を使って健康トレーニング
10/16	無理なくすっきり ゆるやかピラティス
11/20	健康一番 らくらく筋力アップ体操
12/18	音楽で心楽しく！みんなで歌いましょう
1/15	新春 多治見カルタ取り
3/19	爽やかイケメンと元気にトレーニング！

### なつかしの歌のつどい・前期

ピアノに合わせて、なつかしの抒情歌や昭和歌謡曲をみんなで楽しく歌います♪

- 日時 4/12・4/26・5/10・5/24・6/14  
6/28・7/12・7/26・8/9・8/23・9/13  
(9/27 予備日) (金曜・全11回)  
13:30~15:00

- 講師 水野 妃佐子 先生
- 定員 50名程度
- 参加費 3,800円  
(新規の方別途歌集代 1,100円)
- 持ち物 歌集、楽譜ファイル



### エバちゃんの歌唱力UP講座・前期

テノール歌手が指導！歌唱力アップを目指して基本から課題曲の歌唱法や表現法を学びます。

- 日時 4/19・5/17・6/7・6/21  
7/5・8/2・8/16・9/6 (9/20 予備日)  
(金曜・全8回) 13:30~15:00

- 講師 江端 智哉 先生
- 定員 40名程度
- 参加費 3,800円
- 持ち物 筆記用具



### 男子厨房に入る！男の料理教室

料理をおいしく作れるコツを伝授します。作った料理(2人分)はお持ち帰りしてご家族のお土産にどうぞ。

- 日時 5/11・6/1・7/6 (土曜・全3回) 10:00~12:00
- 講師 洞谷 多美江 先生 ■定員 男性12名
- 参加費 5,400円(3回分・材料費込) ※単発受講希望の方はご相談ください
- 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん



#### ~MENU~



- 5/11 魚料理と旬の和食
- 6/1 パパッと旨い酒のつまみ
- 7/6 夏を乗り切るスタミナ中華

### いちのくらサロン

#### 新聞ちぎり絵を楽しむ

新聞を手でちぎって貼って作ります。初めてでも絵心がなくても大丈夫！当日参加も可能です。一緒に楽しみませんか。

- 日時 4/11・5/9・6/13 毎月第2木曜 13:30~15:00
- 参加費 1回 200円(教材費必要な方別途300円)
- 持ち物 切り抜いたカラー面新聞紙(あれば)、手ふき
- 協力 中日新聞社(株) 多治見中日サービスセンター



### 基礎から学ぶ毛筆・硬筆



子どもには学校の書写や国語の授業に合わせた指導を、大人には基礎から親切丁寧な指導を行います。

- 日時 5/20・6/10・6/24・7/8  
(月曜・全4回) 16:00~18:00
- 講師 鈴木 凍山 先生 ■定員 8名
- 参加費 2,400円
- 持ち物 書道道具(ない方は貸出しします)

### VIVA! マナビバ!

### 骨盤調整ピラティス



インナーマッスルを鍛え、身体の正しい姿勢を目指します。肩こり・腰痛の改善などの効果があります。

- 日時 5/13・5/27・6/10・6/24・7/8・7/22  
(月曜・全6回) 13:15~14:30
- 講師 takako 先生 ■定員 女性10名
- 参加費 3,600円
- 持ち物 ヨガマット、飲み物、フェイスタオル

■マナビバ申込み 4/6(土)~4/19(金) 公民館窓口またはまナビパークにて

### 新着図書

- 一夜 今野 敏
- ブラック・ショーマンと覚醒する女たち 東野 圭吾
- ファラオの密室 白川 尚史
- 1日1杯血液のおそうじスーブ 栗原 毅
- 中性脂肪減×高血圧改善×動脈硬化予防
- ともぐい 河崎 秋子
- 八月の御所グラウンド 万城目 学
- 東京都同情塔 九段 理江
- 風に立つ 袖月 裕子

### ギャラリー愛



#### 『市之倉ペン画友の会 作品展』

公民館講座から始まって約2年。ボールペンで描いた風景画などの力作を展示します。

- 出展者 市之倉ペン画友の会
- 開催日 4月2日(火)~4月23日(火)

【サークル体験日】4月24日(水) 10:00~12:00