

公民館からの手紙

住所 多治見市市之倉町 8-138
 開館時間 午前 9:00～午後 9:30
 休館日 年末年始 (12/29～1/3)
 電話 (0572) 22-3776
 F A X (0572) 23-6070
 E-mail ichi@tajimi-bunka.or.jp



5

2025

はじめの一步講座

■シニアから始めるフラダンス

ゆったりしたステップで足腰が鍛えられるフラダンスを
楽しみながら、いつまでも健康な体を目指しましょう。

- 日 時 5/15・5/22・5/29・6/5
13:00～14:30 (木曜・全4回)
- 講 師 土屋 尚美
- 参加費 2,400 円
- 持ち物 スカート着用で



■歌って笑って今日も元気!

シニアの元気!を応援します。歌や楽器・手遊びなどを
通して、脳と心を活性化させましょう。

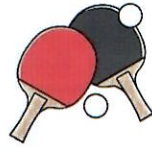
- 日 時 6/2 (月) 10:00～11:00
- 講 師 舟戸 マユミ
- 定 員 60 歳以上・30 名
- 参加費 500 円



■いちのくら卓球ひろば

どなたでも自由に卓球を楽しめます。TVで紹介された
手作り卓球マシン (ポッチトレーニングシステム) の
体験もできます♪

- 日 時 6/22 (日) 13:00～16:00
- 定 員 20 名程度
- 参加費 200 円
- 持ち物 ラケット(貸出あり)、室内シューズ



多治見市健康づくり推進員ウォーキング

■どんぐりの森とおりべの森を歩く 無料

さわやかな新緑の中、どんぐりの森とおりべの森を歩いて
一緒に健康づくりをしませんか。 ※雨天中止となります

- 日 時 5/15 (木) 9:30 市之倉運動広場集合
(4.7 号。予定ゴール時間 11:30)
- 持ち物 帽子、飲み物、タオル
- 共 催 多治見市保健センター
- 申込み 不要 当日直接お越しください



■市之倉いきいき元気! 無料 要申込

6月から3か月にわたって「運動」「口腔 栄養」「社会
参加」の3つの柱をテーマに介護予防教室を開催します。

- 日 時 6/16 (月) 10:00～11:00
 - 内 容 運動と脳トレを無理なく楽しみながら元気を
アップしましょう! (概ね 65 才以上)
 - 講 師 運動指導士 金子 真美
 - 持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル
 - 主 催 笠原地域包括支援センター
- ※7/2 はお口のケア、9/3 は栄養をテーマに開催します。

■らくらく筋力アップ体操 無料

健康は仲間づくりと笑顔から。椅子に座ってできる体操や椅子を
活用した体操を行います。筋力のコツコツ貯筋をしましょう。

- 日 時 毎月第2水曜・第4月曜
10:00～11:30
- 講 師 多治見市健康づくり推進員
- 持ち物 室内シューズ、飲み物、タオル
- 協 力 多治見市保健センター
- 申込み 不要 直接お越しください



サークル体験ひろば

男性中心に活動しているサークルです。

1回無料で体験できます。新しいことにチャレンジしてみませんか。

◆市碁会 一緒に囲碁を楽しみましょう。 初心者も女性も歓迎です♪

【活動日時】毎週火曜・水曜 13:00～17:00

無料体験日

5/6・13・20・27 (火曜)

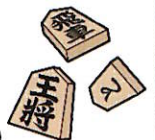


◆市之倉将棋同好会 対局を楽しんでいます。 一緒にいかがですか♪

【活動日時】毎週土曜 13:00～17:00

無料体験日

5/3・10・17・24・31 (土曜)



申込み・問合せは 市之倉公民館 ☎22-3776 まで

●●●●● ギャラリー愛 ●●●●●

毎月第2木曜に新聞ちぎり絵を楽しんでいる
皆さんの作品を展示します。ぜひご覧ください。

【出展者】『いちのくらサロン
新聞ちぎり絵を楽しむ』のみなさん
 【展示期間】5月2日(金)～5月29日(木)





市之倉公民館で活動中のサークルです！興味のある方は公民館まで♪



■音楽					■語学					
分類	サークル名	活動日	時間	体験・見学日	分類	サークル名	活動日	時間	体験・見学日	
ギター	多治見ギター同好会	第1・3土	9:00~13:00	5/17 体・見	語学	速聴イングリッシュ	木(月3回)	15:00~16:30	5/22 体験	
合唱	ファミコラス	毎週木	15:00~17:00	6/5 体験		みんなで「ラジオ英会話」	金(月3回)	10:00~11:30	5/23 体験	
大正琴	新春会	第1・2・4木	10:00~12:00	/		ニーハオ中国語同好会	木(月3回)	18:00~20:00	5/12 体・見	
和太鼓	やぐら	第1・3月	13:00~14:00	5/19 見学	■趣味					
箏・三弦	創和会	月(月2回)	10:00~13:00	5/26 体・見	マジック	多治見マジッククラブ	第2・4火	19:00~21:00	/	
ウクレレ	カニカピラウクレレクラブ	第3土	15:20~16:50	5/17 見学	■書道					
	HOHMSウクレレ多治見クラス	日(月1回)	12:00~15:00	/	書道	書道研究墨水会	毎週水	10:00~11:30	/	
■絵画						書の基本を学ぼう	第2月	16:00~18:00	6/2 体・見	
水彩画	光彩の会	第2・4木	10:00~12:00	5/22 体・見	■スポーツ					
ボールペン画	市之倉ペン画友の会	第2・4水	10:00~12:00	5/28 体・見	卓球	おりべ卓球クラブ	毎週土	10:00~12:00	/	
■クラフト						ミス・ラジボール	毎週水	14:00~16:00	5/14 体・見	
絵手紙	絵ざくら会	第1・3月	10:00~12:00	5/19 見学		いきいき卓球	毎週火	14:00~16:00	5/13 体・見	
クレイフラワー	クレイフラワーサークル 輪花	第1火	10:00~12:00	5/13 体・見	■花					
	クレイフラワーサークル ぶち輪花	第3月	13:00~15:00	5/19 体・見	華道	美萌の会	第1・3金	18:00~19:00	/	
陶芸	いちのくら陶芸クラブ 土曜クラス	土(月3回)	9:00~12:00	5/24 体験(有料) 見学(無料)	■舞踊					
■健康						ハラウ・フラ・オハナ グレイシャス レディース	第2・4月	13:00~15:00	/	
ピラティス	ピラティス同好会	第2・4土	14:00~15:00	/		ナウパカ	第1・3木	19:00~21:00	5/22 体験	
健康体操	のびのびきーぶ	毎週火	10:00~11:00	6/10 体験	フラダンス	ポーフェエ	第1・3火	10:30~12:00	5/27 体・見	
	ジャザサイズ	不定期	9:30~10:30	/		フラ カニカピラ	第1・2・3金	19:30~21:00	5/23 体験	
ヨガ	リンパ巡りヨガ	第1・3月	9:00~10:00	5/19 体・見		フラ ピリアロハ	第1・2・3水	19:30~21:00	5/21 体験	
	リフレッシュヨガ	第1・2・4月	10:00~11:30	5/26 体験		ルアナニ	第2・3・4月	19:00~20:30	5/26 体験	
太極拳	大畑太極拳友の会	第1・2・3・4木	10:00~12:00	/		モクフラ	第1・2・3木	10:15~11:45	5/15 体験	
バランスボール	大好きバランスボール	第1・3木	13:00~15:00	5/15 体験		ハラウ ケアウオカア モハラ クワイ	第1・2・3火	19:30~21:00	5/27 体験	
吹矢	市之倉吹矢クラブ	第1・3土	13:00~15:00	/	ハラウ ケアウオカア モハラ マイレ	第2・4水	19:30~21:00	/		
■囲碁将棋						ダンス	アームダンスクラブADC	第1・2・3火	13:00~14:00	5/20 体験
囲碁	市碁会	毎週火・水	13:00~17:00	5/20 見学	ベリーダンス	ホホワイトローズ	第1・3・4木	12:00~14:00	/	
将棋	市之倉将棋同好会	毎週土	13:00~17:00	5/10 体・見	■料理					
■IT						家庭料理	食生活改善推進員協議会 市之倉支部	第3土	9:00~13:00	/
スマホ	いちのクラス	第2土	10:00~12:00	/	■子ども					
	スマホのたんぽぽ	第1水	13:00~15:00	/	学習	いちのくら寺子屋	毎週日	15:00~21:00	5/18 体・見	
■パソコン						和太鼓	火明太鼓	第2・4木	17:15~18:45	5/29 体・見
パソコン	葉月会	毎週火	10:00~12:00	5/27 見学	フラダンス	フラ マカマカ	土(2回)	17:00~18:00	5/17 体験	
					ダンス	TAJIMI DANCE CLUB 1・2・3	毎週火	17:00~21:00	5/20 体・見	

公開を了承されたサークルを掲載しています。



図書ベストリーダー

いつも公民館の図書をご利用いただき、ありがとうございます。市之倉公民館で令和6年度に貸出回数が多かった本トップ10を紹介します！！

- | | | | |
|---------------|-------|--------------|----------|
| 1 成瀬は天下を取りにいく | 宮島 未奈 | 6 一夜 | 今野 敏 |
| 1 彷徨う者たち | 中山 七里 | 7 成瀬は信じた道をいく | 宮島 未奈 |
| 3 スピノザの診察室 | 夏川 草介 | 8 クスノキの女神 | 東野 圭吾 |
| 3 夏空 | 今野 敏 | 8 黄色い家 | 川上 未映子 |
| 3 定食屋「雑」 | 原田 ひ香 | 8 俺たちの箱根駅伝 | 上下 池井戸 潤 |

*雑誌『NHK テキストきょうの健康』が入荷中止となります。引き続き『ハルメク』と『すてきにハンドメイド』をご利用ください。