



市之倉公民館 文化祭 2025

ステージ部門

市之倉公民館大ホール

9:00～13:00頃

9/15
(月祝)

【出演団体】

- ・火明太鼓
- ・のびのびきーぷ
- ・ハーラウ ケアウオカプアモハラ & ヒロシ オカダ ハワイアンミュージックスクール
- ・パ フラ カニカピラ・カニカピラウクレレクラブ
- ・エビピラフ
- ・IBC
- ・多治見ギター同好会
- ・フォークギターサークル EFG
- ・多治見マジッククラブ&楽しいマジック
- ・ファミコラス
- ・ハラウ フラ オハナ
- ・なつかしの歌のつどい(公民館歌講座)
- ・エバちゃんの歌唱力 UP 講座(公民館歌講座)



***コストコ スイーツ・パン販売します!**

(8時半～ なくなり次第終了)

*文化祭当日、図書室はご利用いただけません。 *文化祭展示部門は 11/1(土)・2(日)に開催します。

運動の 秋 体を動かして健康に～楽しい運動習慣をつくりましょう!

世代を超えて、みんな元気に!

無料

広げよう!ラジオ体操の輪

- 日 時 9月～10月の月曜・土曜 (9/15はお休み・全16回) 9:20～9:30
- 会 場 市之倉公民館 大ホール (座位での体操を希望の方にはイスを用意します)
- 主 催 市之倉区 多治見市
- 共 催 市之倉公民館



ラジオ体操に参加して商品券をゲットしよう!

5回以上参加・・・500円分

15回以上参加・・・1,000円分

市之倉元気アップひろば

無料

らくらく筋力アップ体操

椅子を活用した体操を行います。コツコツ筋力の貯金をしましょう。

- 日 時 毎月第2水曜・第4月曜 10:00～11:30
- 会 場 市之倉公民館 大ホール
- 講 師 多治見市健康づくり推進員
- 申込み 不要
- 共 催 多治見市保健センター



多治見市一般介護予防事業

イケメン健康塾

「脳トレ・筋トレ・軽体操 ストレッチ」で介護予防! イケメン講師が教えます。

- 日 時 毎週金曜 10:00～11:00
- 会 場 市之倉公民館 大ホール
- 講 師 爽ケアグループ
- 参加費 1回100円
- 申込み 不要
- 問合せ 0120-966-876
- *送迎(片道100円)希望の方は 事前申込要、先着順





歌は心の栄養 一緒に歌いませんか♪



◆なつかしの歌のつどい

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 10/10・10/24・11/14
11/28・12/12・12/26・1/9・1/23
2/13・2/27・3/13 (3/27 予備日)
【金曜・全11回】13:30~15:00
- 講 師 水野 妃佐子 ■定 員 50 名程度
- 参加費 4,400 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

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 10/17・11/7・11/21・12/5・12/19
1/16・2/6・2/20・3/6 (3/20 予備日)
【金曜・全9回】13:30~15:00
- 講 師 江端 智哉 ■定 員 40 名程度
- 参加費 4,500 円
- 持ち物 筆記用具



◆いちのくら健康麻雀・秋

「賭けない、飲まない、吸わない」ルールのもと、頭脳スポーツとして健康的に麻雀を楽しみます。経験者卓と初心者卓に分かれて、楽しく勝負しています。

- 日 時 10/9・10/23・11/13・11/27・12/11・
12/25 (木曜・全6回) 13:00~16:00
- 定 員 32 名
(うち指導が必要な初心者は2~3卓)
- 参加費 1,800 円
- 共 催 市之倉地域福祉協議会
- 新規申込み 9/17 (水) 14:00~ 窓口・電話にて

脳の活性化
指先への刺激
認知症予防

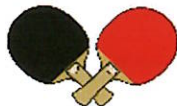
仲間づくり
コミュニケーション
生きがいづくり



◆いちのくら日曜卓球部

中学生からシニアまで気軽に卓球が楽しめます。それぞれのレベルやニーズに応じた個別指導も受けられます。

- 日 時 10/12・11/9・11/16・11/30・12/21
(日曜・全5回) 14:00~16:00
- 講 師 奥 政利
- 参加費 2,000 円



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味わいある作品に仕上げます。初めてでも絵心なくても大丈夫。おしゃべりしながら一緒に楽しみましょう。



- 日 時 9/11 (毎月第2木曜) 13:00~14:30
- 参加費 200 円 (教材が必要な方は別途 300 円)
- 申込み 原則不要 (新規の方は事前要申込)

◆認知症予防講座

参加無料・事前要申込

【栄養】

いつもの食事にちょい足し工夫で低栄養を防ぐコツをお伝えします。

- 日 時 9/3 (水曜) 10:00~11:00
- 講 師 岐阜県栄養士会
- 主 催 笠原地域包括支援センター
- 共 催 市之倉公民館



【認知症サポーター講座】

認知症について正しく理解し、より良い接し方などを学びます。

- 日 時 10/18 (土曜) 10:00~11:30
- 講 師 笠原地域包括支援センター
- 主 催 笠原地域包括支援センター
- 共 催 市之倉公民館

【全身を使って健康トレーニング】

ムリなく楽しくできる健康体操を、みんなで一緒に行いましょう。

- 日 時 10/22 (水曜) 10:00~11:30
- 講 師 小池 久司
- 共 催 多治見市役所高齢福祉課



新着図書



- | | |
|--------------------|--------|
| ■チョコレート・ピース | 青山 美智子 |
| ■災厄の季節 | 中山 七里 |
| ■僕には鳥の言葉がわかる | 鈴木 俊貴 |
| ■三河雑兵心得 16 関ヶ原仁義 中 | 井原 忠政 |
| ■天狼 | 今野 敏 |
| ■終わりなき対話 | 谷川 俊太郎 |
| やさしさを教えてほしい | /中島みゆき |

●●●●● ギャラリー愛 ●●●●●

たじみの公共交通

多治見市内を運行する公共交通機関を地域ごとに紹介しています。市之倉地域で利用できる交通を改めてぜひご覧ください。

【出展者】 多治見市役所都市政策課

【開催日】 9月1日(月)PM ~ 9月30日(火)