



公民館の紙

Instagram インスタグラム始めました！二次元コードよりどうぞ



心身ともに健康で生き生きと暮らしたい



ひだまり健康大学

60才以上の方を対象に、ひだまり健康大学を実施しています。毎月違ったプログラムを楽しみながら体を動かし、健康づくりに努めてみませんか。

毎月第3水曜
10:00~11:00
(8月・2月はお休み)

年間 2,000 円
【全 10 回】
単発は 300 円/回



9:40~10:00
血圧測定
できます



みんなでうたおう

うたごえサロン

生演奏にのせて~

ギターやキーボードの生演奏にのせて、なつかしの歌を楽しく歌いませんか

3/15 (日)
10:00~11:30

80曲ほどのリストの中からリクエストを募り
その場で選んだ曲を、みんなで一緒に歌います♪

- ♪ 定員 ♪ 40名程度
- ♪ 参加費 ♪ 300円
- ♪ 演奏 ♪ Tiny Beats



なつかしの歌のつどい

無料体験日
3/13

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しょう。

♠第2・4金曜 13:30~15:00(全11回)

4/10・4/24・5/8・5/22・6/12・6/26・7/10・
7/24・8/14・8/28・9/11 (9/25は予備日)



- ♠講師 水野 妃佐子
- ♠定員 50名程度
- ♠参加費 5,000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

無料体験日
3/6

テノール歌手が指導！歌唱力アップを目指して、
基本の発声方法や歌唱法を学びます。

♠第1・3金曜 13:30~15:00(全9回)

4/17・5/1・5/15・6/5・6/19・7/3・
8/7・8/21・9/4 (9/18は予備日)



- ♠講師 江端 智哉
- ♠定員 40名程度
- ♠参加費 5,000円
- ♠持ち物 筆記用具

新規の方は入会前の3月に1回無料で体験できます

認知症予防講座

◆歌って遊ぼう!

参加無料・要申込

高齢者が楽しめる音楽遊び&脳トレ講座です。
ピアノ伴奏に合わせて遊びながら楽しく歌を
歌って、認知症の予防につなげます。

- 日時 3/3(火曜) 10:00~11:30
- 講師 舟戸 マユミ
- 対象 おおむね65歳以上の方
- 共催 多治見市高齢福祉課



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 3/12(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)



◆いちのくら日曜卓球部 春

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 4/5・4/19・4/26・5/10・
5/17・5/31・6/7・6/21
(日曜・全8回) 14:00~16:00
- 講師 奥 政利
- 定員 15名 ■参加費 3,200円



◆いちのくら健康麻雀 春

脳の活性化・認知症予防・コミュニケーションを
目的として、公民館で健康麻雀しませんか。
上級者卓と初心者卓に分かれて、楽しく勝負!

- 日時 4/9・4/23・5/14・5/28・6/11・6/25
(木曜・全6回) 13:00~16:00
- 定員 32名(うち指導が必要な初心者定員は8名)
- 参加費 2,400円
- 申込み 3/12~ 窓口にて
- 共催 市之倉地域福祉協議会



サークル体験ひろば

3月中に1回無料体験できます
日程は公民館までお問合せください

いちのくら寺子屋

「強くて優しくて賢い子」をモットーに礼儀作法・マナー・
勉強の3つを、三位一体で子どもたちに指導します。

- 日時 隔週日曜 15時~21時のうち80分間
(学年によって時間帯が異なります)
- 講師 近藤 一郎 ■対象 新小2~新中1



📖 新着図書 📖

- グロリアソサエテ 朝井 まかて
- I (アイ) 道尾 秀介
- アフター・ユー 一穂 ミチ

●●●●● ギャラリー愛 ●●●●●

桃の節句

桃の節句にちなんだツールペイントを10~12点
ほど展示します。優しい色彩に彩られた可愛らしい
デザインの作品に癒されます。

- 【出展者】脇山 美智枝
- 【開催日】3月1日(日)~3月30日(月)