



公民館の紙



ひだまり健康大学

心身ともに健康で生き生きと暮らしたい!



毎月違う楽しい
プログラムで
カラダを動かします

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。

4月~3月 第3水曜
【全10回】 10:00~11:00
●対象● 60歳以上の方・50名程度
●参加費● 年会費 2,000円
●持ち物● 室内シューズ・タオル・飲み物

- 4月 五感を刺激して脳を活性化!
- 5月 ハッピー★軽スポーツ
- 6月 アロマヨガで梅雨を爽やかに!
- 7月 全身を使って健康トレーニング
- 9月 心も体も若々しく♡イケイケ筋トレ
- 10月 ひだまり健康大会 秋の運動会
- 11月 らくらく筋力アップ体操で健やかに
- 12月 歌って 笑って 今日元氣♪
- 1月 椅子ピラティスで体幹を鍛えよう
- 3月 ラダーでステップ 足腰を鍛えよう!
(8月・2月はお休みです)

Ichinokura Hawaiian Festival
いちのくら ~市之倉がハワイになる時間~
ハワイアンフェスティバル

4/12(日)
13:00~15:00頃
入場無料

11:00~
【キッチンカー-MENU】
・ガバオライス
・生フランクフルト
・タピオカドリンク
・ジェラート なゼ

【大好評】コストコマフィン・スイーツも販売します

ハワイに行ったつもり
フォトスポット

フラサークルによる
フラダンスショー

今年も
キッチンカーが
くるよ!!

**みんなであたおう
うたごえサロン**

5/19(火)
10:00~11:30

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♪

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、みんなと一緒に歌います♪

♪定員♪ 40名程度
♪参加費♪ 500円
♪演奏♪ Tiny Beats

生演奏にのせて~♪

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しょう。

【第2・4金曜 13:30~15:00 (全11回)】

4/10・24、5/8・22、6/12・26、7/10・24、
8/14・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講座

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・15、6/5・19、7/3、
8/7・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

いちのくらサロン新聞ちぎり絵を楽しむ…… R8年度より第4木曜日開催になります

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 4/23 (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)



ハッピーガーデニング初夏を彩る寄せ植え

お気に入りの持参の鉢に爽やかな寄せ植えを楽しみましょう。鉢のない方は購入(100円)できます。

- 日時 5/11 (月曜) 10:00~11:00
- 講師 江口美恵子(園芸福祉士)
- 参加費 1,700円 ■定員 20名
- 持ち物 はさみ・使い捨て手袋・持ち帰り袋
あれば鉢(直径25センチくらい)



らくらく筋力アップ体操

参加無料・申込不要

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。コツコツ筋力の貯筋をしましょう。

- 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
- 共催 多治見市保健センター

認知症サポーター講座

参加無料・要申込

認知症について正しく理解し、認知症になっても安心して暮らせる町を目指してより良い接し方などを学びます。

- 日時 5/23 (土曜) 13:30~15:00
- 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

多治見市一般介護予防事業【イケメン健康塾】

- 日時 毎週金曜 10:00~11:00
- 講師 爽ケアグループ (☎ 0120-966-876)
- 参加費 1回100円 申込不要 当日参加可能です
- *送迎(片道100円) 希望の方は、事前にお申込みください(先着順)



4月のカレンダー

1(水)	10月分利用受付開始
5(日)	いちのくら日曜卓球部
8(水)	らくらく筋力アップ体操★
9(木)	いちのくら健康麻雀
10(金)	なつかしの歌のつどい
11(土)	陶の里フェスティバル
12(日)	陶の里フェスティバル いちのくらハワイアンフェスティバル★
15(水)	ひだまり健康大学
17(金)	エバちゃんの歌唱力UP講座
19(日)	いちのくら日曜卓球部
23(木)	新聞ちぎり絵を楽しむ★ いちのくら健康麻雀
24(金)	なつかしの歌のつどい
26(日)	いちのくら日曜卓球部
27(月)	らくらく筋力アップ体操★

★印は当日参加可能です

新着図書

世界はきみが思うより 寺地はるな
分水 今野敏
百一歳。終着駅のその先へ 佐藤愛子
カフェーの帰り道 嶋津輝
飼犬に腹を噛まれる 彬子女王
新しい花が咲く ぼんぼん彩句 宮部みゆき

ギャラリー愛

たのしい陶芸

市之倉公民館の陶芸室で作陶活動されているグループの作品を展示します。

【出展者】いちのくら陶芸クラブ

【開催日】4月5日(日)~4月24日(金)