



ねもと交流センター便り

Mar.
2023/ **3**
No.120

【所在地】:多治見市根本町3丁目55番地の1 [TEL]0572-27-5500 [FAX]0572-27-1068
【メールアドレス】nemoto@tajimi-bunka.or.jp
【ホームページ】<https://www.tajimi-bunka.or.jp/nemoto/>

まなびの扉 「虹色ハーモニー・春」

先生のナビゲートに沿って、元気に楽しく唱歌を唄いましょう。歌って元気！歌って健康に！

【日にち】5月16日・30日 6月6日・20日 7月4日 (全5回/火曜日)

【時間】13時30分～14時30分

【会場】遊戯室

【講師】齊藤順子(声楽家)

【対象・定員】どなたでも 60名 *託児希望の方は要問合せ

【持ち物】マスク、筆記用具、飲み物、スリッパ(必要な方)

【参加料】2,000円 【申込み】3月7日(火)～



まなびの扉

「自力整体でセルフケア・春」



自分の体を自分自身でケアします。自分の力でゆがみを整え、自然治癒力を高めましょう。

日にち：4月25日、5月9日・23日、
6月13日・27日、7月11日
(全6回/火曜日)

時間：13時30分～14時45分

会場：遊戯室

対象：どなたでも ※託児希望の方は要問合せ

定員：20名

講師：神ノ川惟香子 (自力整体ナビゲーター)

持ち物：飲み物、タオル、ヨガマット

参加料：3,000円

申込み：3月5日(日) 9時から窓口

10時から電話受付可

※初日のみお友達分のお申込みはお断りしております。

まなびの扉



「いきいきサポート！バランスボール・前期」

バランスボールはからだのゆがみを整え、体幹を鍛えることができる優れたエクササイズです。

日にち：4月12日・26日、5月10日・24日・31日
6月14日・28日、7月12日 (全8回/水曜日)

時間：13時30分～14時45分

会場：遊戯室

対象：どなたでも ※託児希望の方は要問合せ

定員：20名

講師：市原まゆか

(一般社団法人人体メンテナンス協会バランスボールインストラクター)

持ち物：飲み物、バランスボール(有料貸出あり)

タオル、ヨガマットまたはバスタオル

参加料：4,000円(ボールの貸出800円/8回分)

申込み：3月12日(日)9時から窓口

10時から電話受付可

※初日のみお友達分のお申込みはお断りしております。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定講座・イベントが中止、もしくは延期となる場合があります。最新の情報はホームページなどでご確認ください。