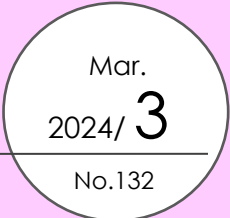


# ねもと交流センター便り



[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 「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。心地よさを感じながら「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】 4/9・23 5/14・28 6/11・25  
(火曜日/全 6 回)

【時 間】 13 時 30 分～14 時 45 分

【対象・定員】 どなたでも 25 名

\* 託児希望の方は要問合せ

【講 師】 神ノ川 惟香子(自力整体ナビゲーター)

【持ち物】 水分、スポーツタオル、ヨガマット

【参加料】 3,000 円

【申込み】 3/3(日) 9 時～窓口 10 時～電話予約

\* 初日のみお友だちの分のお申込みはできません。



## トータル健康サポート事業 「根本健康麻雀」

「頭脳スポーツ」としての麻雀。明るく楽しく勝負します。

【日にち】 4/21・28 5/5・26 6/9・23  
(日曜日/全 6 回)

【時 間】 13 時～16 時

【対象・定員】 どなたでも 24 名

【持ち物】 水分

【参加料】 1,800 円

【申込み】 3/1(金) 9 時～窓口 10 時～電話予約

\* 初日のみお友だちの分のお申込みはできません。



## トータル健康サポート事業 認知症予防講座 「認トレ」



若々しく元気な日々を送るため、脳トレ、折り紙など毎回テーマを変えたプログラムをお届けします。

【日にち】 4/25 5/23 6/27 (木曜日/全 3 回)

【時 間】 10 時 30 分～11 時 45 分

【対象・定員】 どなたでも 20 名程度

【参加料】 1,000 円

【申込み】 3/31(日) 9 時～窓口 10 時～電話予約

\* 初日のみお友だちの分のお申込みはできません。



## まなびの扉

### いきいきサポート! 「バランスボール 前期」

バランスボールは体のゆがみを整え、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】 4/10・24 5/8・22・29 6/12・26  
7/10 9/11 9/25 (水曜日/10 回)

【時 間】 13 時 30 分～14 時 45 分

【対象・定員】 どなたでも 25 名

\* 託児希望の方は要問合わせ

【講 師】 市原 真由香

【持ち物】 水分、ヨガマットもしくはバスタオル

バランスボール(有料貸出有)

【参加料】 5,000 円 (ボールの貸し出し 1,000 円/10 回)

【申込み】 3/10(日) 9 時～窓口 10 時～電話予約

\* 初日のみお友だちの分のお申込みはできません。



## トータル健康サポート事業

### 「みんなでピンポン」

みんなで仲良く卓球を楽しみましょう。講師による指導もあります。



【日にち】 4/28(日) 【時 間】 10 時～11 時 45 分

【対象・定員】 小学生以上どなたでも 20 名程度

【講 師】 水野 裕雅

【持ち物】 ラケット(貸出有)、上靴

【参加料】 大人 300 円 18 歳以下 100 円

【申込み】 当日受付

\* 定員に達した場合お断りすることがあります。

\* 卓球台専用貸出ではありません。

根本交流センターは、指定管理者制度により(公財)多治見市文化振興事業団が多治見市から受託して管理しています。