

多治見市高齢福祉課 認知症予防講座

「コグニサイズ」(体と脳がよろこぶ運動)

コグニサイズとは、認知症予防運動のことです。

軽い運動をしながら頭で計算やしりとりをして

脳を活性化させます。間違えて笑い楽しく体と脳を鍛えましょう。



無料

【日 時】3/5(木) 10時30分～11時45分

【対象・定員】どなたでも 20名程度

【講 師】深尾由美 *コグニサイズインストラクター

*NCA 日本コンディショニング協会インストラクター

【持ち物】運動ができる服装、上靴、水分

【申込み】1/19(月) 9時～窓口 10時～電話

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。

【日 時】1/25(日) 10時～11時45分

*1/25(日)は講師の水野裕雅さんの指導があります。



【対象・定員】小学生以上どなたでも 16名程度

【持ち物】水分、上靴、ラケット(貸出有)

【参加料】大人 300円/1回

小学生以上 18歳以下 100円/1回

【申込み】当日9時30分～窓口(小中学生の方は保護者の方に申込)

「新しいゲームに挑戦」

サンタさんにもらったたくさんのゲームに挑戦しよう。

大人の方も子どもたちと一緒に楽しみませんか?

【日 ち】1/24(土)

【時 間】10時～11時45分

【対 象】どなたでも

【参加料】無料 【申込み】受付中



根本まちづくり主催 「昔あそび」

カルタや紙しばいなど、昔あそびを楽しみましょう。

【日 ち】1/11(日) 【時 間】10時～11時30分

【対 象】どなたでも(未就学児は保護者の同伴)

【会 場】根本交流センター 【定 員】60名程度

【参加料】無料 【申込み】当日受付

新刊本

- ◆さよならジャバウォック ◆風を紡ぐ
- ◆春の星と一緒に ◆名探偵にさよならを
- ◆イン・ザ・メガチャーチ ◆ウロボスの環
- ◆うまれたての星

根本校区「どんど焼き」のお知らせ



■第22区 1/11(日)12時～ *根本交流センター西 休耕田

■第31区 1/12(月・祝)9時30分～11時45分まで*清涼苑

■明和町第2町内会 1/11(日) 9時～ *新明神社

「エンジョイクッキング」



若者世代向けの料理教室です。

料理をしたことがない人でもスタッフのサポートがあるので安心です♪

メニュー

- たまごと大葉の肉巻き
- キノコのスープ コールスローサラダ
- ヨーグルトティラミス



【日 ち】1/6(火)

【時 間】10時～13時

【講 師】食生活推進員協議会根本支部

【対象・定員】中学生以上 16名

【持ち物】エプロン・三角巾 【参加料】300円

まなびの扉 「自力整体でセルフケア・冬」

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 ち】1/7・21 2/4・18 3/4・18

(水曜日/全6回)

【時 間】10時30分～11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】3,300円 【申込み】受付中

ねもとママーズクラブ主催

「おしゃべり 茶話会しませんか?」

育児の悩みや楽しかったこと、気楽にお話しに来ませんか?

小さなお子さん連れての参加も大歓迎



【日 ち】2/7(土) 14時～16時

【協 力】ねもとママーズクラブ

【対 象】どなたでも 【参加料】無料

【申込み】受付中

公民館&交流センター連携事業

「ふれあい囲碁・将棋交流会」

囲碁将棋を通じて、技を競いながら地域を超えた
交流と親睦を深めましょう。

【日 ち】2/23(月・祝)

【時 間】13時～16時(15時45分対局終了)

【定 員】40名程度

【参加料】300円(当日会場にて支払い)

【会 場】市之倉公民館 大ホール 【申込み】受付中



らくらく筋力アップ体操 参加料無料・当日受付

【日 時】1/12(月) 10時～11時30分

【講 師】多治見市健康づくり推進員

蔵書点検のお知らせ

令和8年1/10(土)まで根本交流センターの図書の
蔵書点検を行います。返却は可能ですが貸出はできません。

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。