

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)

無料

コグニサイズとは、認知症予防運動のことで、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。



【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？

【日にち】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。

【日にち】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2区 1/11(日)12時～ *根本交流センター西 休耕田

■第3区 1/12(月・祝)9時30分～11時45分まで*清凉苑

■明和町第2町内会 1/11(日) 9時～ *神明神社

「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



【日にち】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。



【日にち】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 時】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。



【日にち】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。