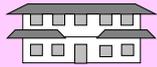


# ねもと交流センター便り



【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/

Mar.

2026/3

No.156

## 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】4/15 5/6・20 6/3・17

(水曜日/全5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】3,000円

【申込み】3/4(水) 9時～窓口 10時～電話受付

\* 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】4/22 5/13・27 6/10・24

(水曜日/全5回)

【時間】13時～14時15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(無料貸出有)

バランスボール(有料貸出有)

【参加料】3,000円(ボールの貸し出し500円/5回)

【申込み】3/1(日) 9時～窓口 10時～電話受付

\* 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】4/12・26 5/10・31 6/14・21

7/12・26(日曜日/全8回)

【時間】13時～16時

【対象・定員】どなたでも 24名 【参加料】3,200円

【申込み】3/1(日) 9時～窓口 10時～電話受付

\* 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



### 「虹色ハーモニー・春」

歌詞や曲に込められた意味や時代背景を学びながら唱歌を楽しみましょう。歌って元気!歌って健康に!

【日にち】5/19 6/2・16・30 7/7

(火曜日/全5回)

【時間】13時～14時30分

【対象・定員】どなたでも 60名程度

\* 託児希望の方は要問合せ

【講師】齊藤順子(声楽家)

【持ち物】筆記用具、水分

【参加料】3,000円

【申込み】受付中



## 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】3/15・22(日) 10時～11時45分

\* 3/22(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】当日受付 9時30分より窓口

\* 小中学生は保護者の方に申込をお願いします。

#### 《お知らせ》

根本交流センターで不要となりました本のリサイクルを行います。持ち帰り袋は各自で準備してください。

**\* 個人の本の持込はお断りしております。**

【日にち】3/8(日)～3/14(土) 初日は10時～

らくらく筋力アップ体操 参加料無料・当日受付

【日時】3/9(月) 10時～11時30分

【講師】多治見市健康づくり推進員