

精華交流センター広報

# やまびこ 8

## 多治見市精華交流センター

〒507-0027

岐阜県多治見市上野町 4-23-1

【電話】0572-25-1533 【FAX】0572-25-2366

【ホームページ】<https://www.tajimi-bunka.or.jp/seika/>

【メール】seika@tajimi-bunka.or.jp

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、予定している講座・イベントが中止もしくは延期となる可能性があります。

### さわやか体操♪秋

椅子に座って楽しく運動をしましょう！

日 時：10/3、10/17、11/7、11/21、12/5  
13：30～15：00（月曜日・全5回）

会 場：大ホール

講 師：阪井 睦子 参加費：2,500 円

定 員：30 名程度 対 象：どなたでも

持ち物：動きやすい服装・室内シューズ・飲み物  
タオル・ヨガマットまたはバスタオル

申込み：受付中

### おはようサロン

8月8日（月）（毎月第2月曜日）

9：00～ 健康チェック

（血圧・体脂肪測定）

10：00～ 『脳トレ・筋トレ・笑って！』

思いっきり笑って、頭も体もスッキリ！

会 場：大ホール 講 師：青木 久子

参加費：無料 定 員：30 名程度

対 象：どなたでも 申込み：受付中

### ラジオ体操だよ！全員集合

夏の朝はラジオ体操をしよう！開催期間中 10 回以上  
参加したら、プレゼントがもらえるよ！

開催期間：7月25日（月）～ 8月19日（金）

9：30～9：40（月～金曜日・全19回）

※8月11日（木/祝）お休み

会 場：大ホール他

参加費：無料

申込み：不要



### おうちパン

ボールの中で混ぜるだけ！ふわふわモチモチのパンを  
焼く方法を学びます。

日 時：9月30日（金） 10：00～13：00

会 場：多目的実習室

講 師：鈴木 千晶

参加費：1,600 円（材料費含む）

定 員：8 名

持ち物：エプロン・三角巾・お持ち帰り用入れ物

申込み：受付中



### 自力整体で「自然治癒力」UP!!・秋

全身の気の巡りを良くしましょう。

日 時：10/3、10/17、11/7、11/21、12/5  
10：00～11：30（月曜日・全5回）

会 場：大ホール

講 師：神ノ川 惟香子 参加費：2,500 円

定 員：20 名程度 対 象：どなたでも

持ち物：動きやすい服装・フェイスタオル・飲み物  
ヨガマットまたはバスタオル

申込み：受付中

### 折り紙サロン

今月は『きつね・つるのメモ立て』です。

皆と一緒に楽しく作品を折りましょう。

日 時：8月22日（月）  
10：00～11：30

会 場：研修室

参加費：100 円

申込み：受付中



### らくらく筋力アップ体操

椅子に座ってできる体操などを一緒に行います。

日 時：8月8日（月）13：30～15：00

会 場：大ホール

講 師：多治見市保健センター

多治見市健康づくり推進員

参加費：無料

持ち物：動きやすい服装・飲み物・室内シューズ  
ヨガマットまたはバスタオル

申込み：不要



### ふぁみー卓球部！

夏休みに、家族で卓球を楽しみましょう！

日 時：8月11日（木・祝）・12日（金）  
15日（月）・16日（火）

①10：00～11：00 ②11：00～12：00

会 場：大ホール 参加費：1 台 1 時間 100 円

定 員：各時間 4 組

対 象：どなたでも（未就学児は保護者同伴）

持ち物：上履き・タオル・飲み物

あればラケット、ピン球 ※貸出あり

申込み：受付中

