

# やまびこ

## 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。

### コグニサイズで健康長寿～春～

頭と体を同時に動かすことで、認知機能の維持や向上効果が期待されるコグニサイズ。皆で笑って楽しみましょう。

日時：5/11・5/25・6/8・6/22  
10:00～11:30 (水曜日・全4回)

会場：大ホール  
講師：深尾 由美さん

参加費：2,000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  
申込み：3/25 (金) 9:00～窓口、10:00～電話



### 子育て講演会

「子育て」から「子育て」へ  
～子への接し方～

『子育て』は、子どもが一人立ちできるよう、親が愛情を持って育てるもの。教師時代を通して得た経験談や、子への接し方のお話を聴きましょう。

日時：5月29日(日)  
14:00～15:00 開場 13:45～

会場：大ホール 講師：渡邊 正紘さん

対象：どなたでも (未就学児は保護者同伴)

定員：50名程度

参加費：無料

整理券：配布中

共催：精華母親クラブ「りらくすまま」



### さわやか体操♪春

椅子に座って楽しく運動をしましょう!

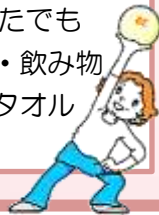
日時：4/18・5/16・6/6・6/20・7/4  
13:30～15:00 (月曜日・全5回)

会場：大ホール  
講師：阪井 睦子さん 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



### 自力整体で「自然治癒力」UP!!・春

全身の気の巡りを良くしましょう。

日時：4/4・4/18・5/16・6/6・6/20  
10:00～11:30 (月曜日・全5回)

会場：大ホール  
講師：神ノ川 惟香子さん 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



### おはようサロシ

4月11日(月)

9:00～ 健康チェック

(血圧・体脂肪測定)

10:00～ 『やさしいヨガ』

やさしく体をほぐし  
リフレッシュしましょう!

会場：大ホール

講師：中村 福美さん

対象：どなたでも

定員：30名程度

参加費：無料

申込み：受付中



毎月  
第2月曜  
開催!

5月～9月 月替わりイベントの予定  
(7月はお休みです)



5/9 保健センター出前講座  
【研ぎ澄ませ五感!】  
☆脳トレゲームなど  
講師：五感健康法推進員

6/13 【Happy Dance】  
☆正しい体の使い方  
ダンスを楽しもう!  
講師：太田 厚美さん

8/8 【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!  
講師：青木 久子さん

9/12 【健康フラダンス】  
☆ゆったりフラダンスで  
心と体をほぐそう!  
講師：伊藤 恭子さん