

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。

おはようサロン

10月11日(月)

9:00~ 健康チェック
(血圧・体脂肪測定)

10:00~ 『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

会場: 大ホール

講師: 歯科衛生士、五感健康法推進員

対象: どなたでも

参加費: 無料

定員: 30名程度

申込み: 受付中



申込み受付中です。どなたでもお気軽にお越しください!

★ 11月~3月の予定 ★

毎月第2月曜日に開催!

11/8(月)

【やさしいヨーガ】

体をほぐし、リフレク
シュしましょう。

12/13(月)

【ゆったり太極拳】

ゆったりとした動き
で体を癒します。

1/10(月・祝)

【不調改善ストレッチ2】

猫背とポッコリおな
かを解消!

2/14(月)

【3B体操】

みんなで楽しく健康
づくり!

3/14(月)

【スプリングコンサート】

ヴァイオリンとピアノの音色をお楽しみに!

らくらく筋力アップ体操

10月11日(月)

椅子に座ってできる体操などを一緒に行います。

時間: 13:30~15:00

会場: 大ホール

講師: 多治見市保健センター 健康づくり推進員

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

参加費: 無料

申込み: 不要



折り紙サロン

10月25日(月)

今月は『絵馬・だるま』です。皆と一緒に楽しく作品
を折りましょう。(折り紙はこちらで用意します。)

時間: 10:00~11:30

会場: 研修室

参加費: 100円

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: 10/4・10/18・11/1・11/15・12/6

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

さわやか体操♪秋

椅子に座ってできる運動で楽しく体を動かしましょう!

日時: 10/4・10/18・11/1・11/15・12/6

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