

# 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】<http://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

申込み受付中

### 自力整体で「自己治癒力」UP!!・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!

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

日時: 10/4・10/18・11/1・11/15・12/6

13:30~15:00 (月曜日・全5回)

10:00~11:30 (月曜日・全5回)

会場: 大ホール 講師: 阪井 睦子さん

会場: 大ホール 講師: 神川 惟香子さん

参加費: 2,500円 定員: 30名程度

参加費: 2,500円 定員: 20名程度

対象: どなたでも

対象: どなたでも

持ち物: 動きやすい服装・室内シューズ

持ち物: 動きやすい服装

飲み物・タオル

フェイスタオル・飲み物

ヨガマットまたはバスタオル

ヨガマットまたはバスタオル



### おはようサロン

8月9日(月・祝) (毎月第2月曜日)

9:00~ 健康チェック(血圧・体脂肪測定)

10:00~ 『不調改善ストレッチ』

猫背とポッコリお腹を解消しましょう!



会場: 大ホール 講師: 深尾由美さん

参加費: 無料 定員: 30名程度

申込み: 受付中

### 折り紙サロン

8月23日(月) (毎月第4月曜日)

今月は『メッセージカード・とんぼ』です。

時間: 10:00~11:30

会場: 研修室

参加費: 100円

持ち物: なし

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、最終日にプレゼントがもらえるよ!

開催期間: 7月26日(月)~8月20日(金)

9:30~9:40(月~金曜日・全19回)

※8月9日(月・祝)お休み

会場: 大ホール・他

参加費: 無料 申込み: 不要



### らくらく筋力アップ体操

椅子に座ってできる体操を一緒に行います。

日時: 8月9日(月・祝) 13:30~15:00

会場: 大ホール

講師: 多治見市健康づくり推進員

持ち物: 動きやすい服装・室内シューズ

飲み物・ヨガマットまたはバスタオル

参加費: 無料 申込み: 不要



### ふあみりー卓球部!

家族で卓球を楽しみましょう。

(必ず一人は保護者がついてください)

日時: 8月12日(木) 13日(金)

19日(木) 20日(金)

①10:00~11:00 ②11:00~12:00

会場: 大ホール 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: 室内シューズ・飲み物・タオル

参加費: 1台1時間100円 申込み: 受付中



### 毎月開催 きっずぱーく

小学生までだれでも挑戦できるよ!遊びにきてね!

日時: 9月22日(水)・24日(金)

14:00~16:30

会場: 遊戯室

競技内容: ピンポン玉1分間チャレンジ

対象: 小学生まで(未就学児は保護者同伴)

参加費: 無料 申込み: 8月20日(金)~



8/16(月)~21(土)は「ディスゲッター」です。