

精華交流センター広報 第1号 2020年4月1日発行

# やまびこ

## 多治見市精華交流センター

〒507-0027

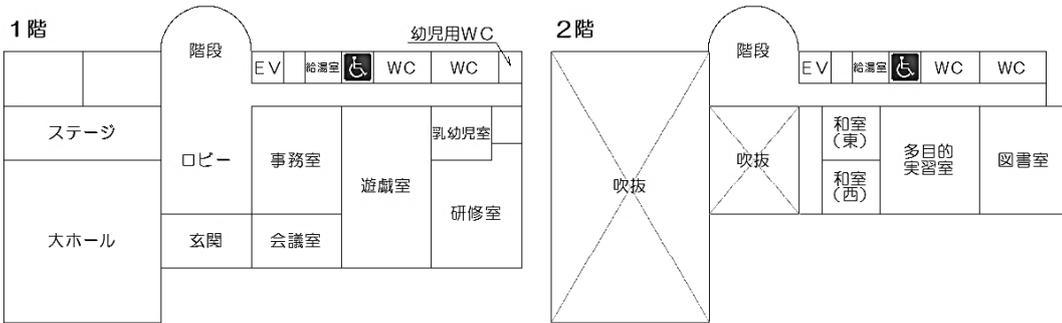
岐阜県多治見市上野町 4-23-1

電話 0572-25-1533 FAX 0572-25-2366

http://www.tajimi-bunka.or.jp/seika/

### 精華公民館が 精華交流センターへ変わりました!

精華交流センターは 公民館・児童館の機能を持つ複合施設です。ご利用に関しては窓口にてお問合せください。



料金表 (1時間/円)

部屋名	使用料	冷暖房料
大ホール	990	210
会議室	210	100
研修室	350	
多目的実習室 (一般)	350	100
多目的実習室 (料理)	450	
和室(全面)	210	50
和室(半面)	105	
遊戯室	620	210

### 自力整体で『自然治癒力』UP!!

心と体の緊張・こり・歪みを解消して全身の気の巡りを良くしましょう!

と き: 4/6・4/20・5/18・6/1・6/15

10:00 ~ 11:30 (月曜日・全5回)

ところ: 精華交流センター 大ホール

講師: 神ノ川 惟香子さん

参加費: 2,500円

対象: どなたでも 定員: 20名程度

持ち物: ヨガマットまたはバスタオル

飲み物・フェスタオル

申込み: 参加費を添えて精華交流センター窓口へ。



### 椅子に座ってイキイキ体操・春

無理なく楽しく体を動かし、ほど良く筋肉をつけ、いつまでも笑顔でイキイキと健康で過ごしましょう!

と き: 4/20・5/18・6/1・6/15・7/6

13:00~14:30 (月曜日・全5回)

ところ: 精華交流センター 大ホール

講師: 上杉 恵美さん

参加費: 1,500円 定員: 35名程度

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

申込み: 参加費を添えて精華交流センター窓口へ。



精華交流センター活性化委員事業

### 精華・健康フェスタ

いつまでも若々しく健康で過ごしましょう!

6月21日(日) 9:00~11:30

精華交流センター 大ホール

参加費: 無料

【イベント内容】①インボディ測定

待ち時間: 落語で笑おう!

②測定結果を見直そう!

③足の状態チェックとスタスタ体操で健康に!

申込み: 精華交流センター窓口、またはお電話で受付中



### らくらく筋力アップ体操

椅子や床でできる体操を一緒におこないます。お気軽にご参加ください。

4月13日(月) (毎月第2月曜日)

時間: 13:30~15:00

ところ: 精華交流センター 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

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



### おはようサロン

4月13日(月)

9時~ 健康チェック(血圧・体脂肪測定)

10時~ 『やさしいヨーガ』 講師: 中村 福美さん

やさしく体をほぐしリフレッシュしましょう!

11時~ お茶の時間

申込み不要・参加費無料

お気軽にお越しください。



### 折り紙サロン

楽しくおしゃべりをしながら、一緒に折りましょう。

4月27日(月)

時間: 10:00~11:30

ところ: 精華交流センター 研修室(1階)

参加費: 100円

持ち物: なし 申込み: 不要

~今月の作品~ ことり・あやめ

