

2026 健康作り活動講演会

五 感 健 康 法 : 五感を使って脳活き活き ～ 人生 100 年時代の健康作り活動 ～



【日にち】 令和8年8月17日(月)

【時 間】 15時30分～16時45分

【場 所】 根本交流センター 小ホール

【対象・定員】 どなたでも 定員:先着40名

【講 師】 多治見市保険センター

西村 友里

【参加料】 無 料

【申込先】 7/10(金) 9時より根本交流センター窓口

10時より電話予約(27-5500)

[主催 ねもと地域力(認知症支援グループ)]

後 援 多治見市くらし人権課/高齢福祉課

協 力 22区、31区、明和第二町内会

ふれあいねもと、根本交流センター

ねもとオレンジカフェ

気軽に、話そう、聞こう
 悩みや不安、認知症のあれこれ
 最高級の美味しいコーヒ一片手に、
 心も体もリフレッシュ！



ねもとオレンジカフェは、認知症サポーターが運営。
 認知症ご本人とご家族、認知症予防・サポートに関心
 のある人、どなたでもご参加いただけます。認知症学習、
 脳トレ体操、軽音楽や認知症介護体験談話等、盛り沢山の
 メニューで充実の時間をお過ごしください。

今回は、**おいがみ講座**を楽しみます。



私どもはねもと地域力では、「みんな
 で育てる明るいまちづくり」を目指し
 ています。

ねもと地域力



主 催 **ねもと地域力**
認知症支援グループ
 協 力 **南姫地域包括支援センター**
 問合せ **090-5107-0431**
 (認知症支援グループ長)

◎次回開催予定日：令和8年10月21日(水)



【ハッピー喫茶】

回覧

日時 8月7日(金)13:30~15:00

場所 ステーションパーク中央集会所

主催 おせっかい大好きの会大倉(08052957148)

おとどけセミナー

お玉と金さんの楽しい交通安全教室

♪あの金さんがルールを守らないお玉さんに裁きを下す！
さて？お玉さんはどうになってしまうのか！？

ハラハラしながら観てるうちに交通安全の
知識が身に付きます。

♪コーヒー・紅茶・ジュース・等 お菓子付き

お代わり自由だよ ♡ 協力金100円

♪ご近所さん誘って・男性もきてね～

♪お土産もあるみたい？？

お知らせ



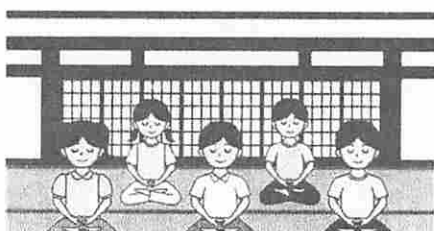
14 日はリフレッシュ体操あるよ(13:30~中央集会所)

こども座禅会

7月30日(木) 8時30分集合

元昌寺(根本町)

申込は根本交流センターへ 27-5500



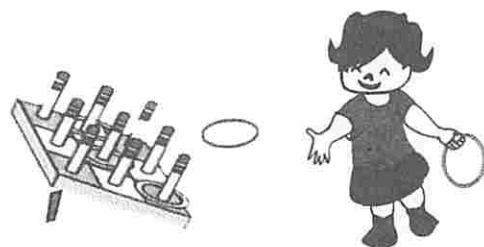
夏祭り

こども広場

8月22日(土) 18時～

根本交流センター大ホール

第22区夏祭り同時開催

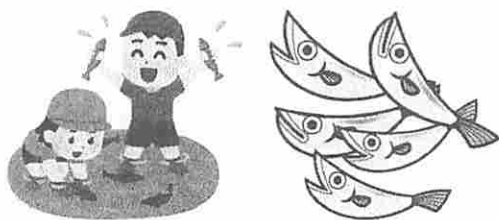


みんなで川遊び

8月23日(日) 10時～

根本川(根本交流センター南)

申込は根本交流センターへ 27-5500



まちづくり運営委員及び有志の皆さんへ

根本川の清掃

8月15日(土) 9時～



23日の「みんなで川遊び」に向けて
草刈り、川のゴミ拾いなど
行います。

根本なかよし食堂

回覧

8月 夏休み 勉強部屋

月	火	水	木	金	土	日
3	4	5	6	7	休	休
10		12			休	休
17	18	19		21	休	休
24	25				休	休



勉強部屋の約束

- ・ 9時から準備,12時までに片付け
- ・ お家の人に言ってから来る
- ・ 水筒持ってきてね
- ・ 車に気を付けてきてね

in 根本交流センター

亀屋さんに毎回
和菓子を寄付して頂いています

いつも美味しい和菓子を
有り難うございます



8月は子ども食堂

お休み
です

次回は...

9/19 土

整理券配布：11:30～

お弁当引き換え：12:00～

お問合せ先

大倉 080-5295-7148
荻山 090-5118-1461
寺島 090-3448-6540

主催：根本なかよし食堂



読者マスコット「CPくん」

セーフティサポート

2026年8月号

東濃西部地区防犯協会 Tel 22-0110 Fax 25-3951・東濃地区交通安全協会・多治見警察署

ちょっと待ってその送金！

SNS 型投資詐欺

多発

SNS 型ロマンス詐欺

【SNS 型投資詐欺】

・ SNS の投資広告などから、投資運用グループに招待される。



・ 資金をつぎ込んで、引き出そうとすると・・・

詐欺！



- ・ SNS・ネット上の投資話には注意。
- ・ 「絶対儲かる」「元本保証」の言葉に注意。

【SNS 型ロマンス詐欺】

・ SNS のマッチングアプリ等の相手からダイレクトメールをもらって、共同投資等もちかけられる。



・ 資金をつぎ込んだが、連絡がとれなくなり・・・

詐欺！



- ・ 「2人の将来のためにお金が必要」「投資で成功した人を紹介する」の言葉に注意。
- ・ 最終的にお金の話が出たら詐欺を疑いましょう。

〈特殊詐欺の発生状況〉

令和8年1～5月



	特殊詐欺合計	SNS 型投資詐欺	SNS 型ロマンス詐欺 (投資名目)
岐阜県下認知件数 (被害額)	425件 (26億5,278万円)	120件 (10億399万円)	50件 (3億9,494万円)
多治見警察署管内	82件 (4億6,063万円)	26件 (8,321万円)	9件 (1億1,112万円)

シートベルト・チャイルドシート

正しく着用しなければ

効果がありません！



シートベルトの正しい着用方法をチェック！

- ① シートの背は倒さず、シートに深く腰掛ける
- ② 体を斜めにせず正しい姿勢をとる
- ③ 三点式ベルトの場合、肩ベルトは首にかからないようにする
また肩ベルトがたるまないよう、ねじれないようにする
- ④ バックルの金具は確実に差し込む
- ⑤ 腰ベルトは骨盤を巻くようにしっかり締める



免許取得、
更新時には
交通安全の
ためのご協力
をお願いいた
します



免許更新時は、交通安全協力金へのご協力をお願いします！

8月号 オアシス

小泉公民館 〒507-0073 多治見市小泉町 8-80
TEL 0572-29-1377 FAX 0572-29-1378
mail koizumi@tajimi-bunka.or.jp
URL <https://www.tajimi-bunka.or.jp/koizumi/>
休館日 年末年始 (12月29日～1月3日)



TAIYO FUWA JAZZ CONCERT

世界最高峰 JAZZ の名門バークリー音楽大学在学中
多治見市出身のアーティスト 不破大耀によるテナーサックスとタップダンスの
ソロパフォーマンス
6/20 養正交流センター、7/4 バロー文化ホールを経て、小泉公民館でお届
けする、この夏多治見をもっと熱くする TAIYO 三部作最終章

8月9日(日)
開演 14:00(開場 13:30)

不破大耀
Saxophonist / Tap Dancer

- 会場 小泉公民館 大ホール
 - 定員 150名
 - 入場料 1,500円(全席自由席)
 - チケット 販売中(定員になり次第販売終了)
- 主催:小泉公民館

こども防災の日 目指せ！防災マスター ～食べて、作って、はじめての防災！～

一日まるごと防災の日！おいしい、楽しい、ためになる特別体験です。
非常時に役立つ「パッククッキング」を体験して、おいしくお昼ご飯を食べましょう。
午後は「オリジナルペンライト作り＆暗闇体験」をします。
1日の体験を通して防災マスターを目指しましょう。

●日時:8月17日(月)10:00～15:00

●場所:料理実習室・他

●対象:小学生、中学生

●定員:16名

●講師:多治見市女性消防隊、

特定非営利活動法人 Mama's Cafe

●参加費:1,200円(材料費込み)

●持ち物:エプロン、三角巾、マスク、飲み物

●申込み:受付中



パッククッキング体験



オリジナルペンライト作り

2026 こいずみワクワクまつり

9月13日(日)9:30～14:30

会場:小泉公民館、JAとうと小泉支店駐車場



小泉校区の祭典。ステージ、あそび、体験、
食ブースなど楽しいことが盛りだくさん！
新規出店も盛りだくさん！お楽しみに！

★チケットを事前に購入しておこう！

チケットは全ブースで使えます！！

チケット販売期間：8/29(土)～9/11(金)まで

チケット販売場所：小泉公民館

内容:1セット 1,000円(11枚綴り)

★当日券 1セット 1,000円(10枚綴り)

★チケットはまつり当日限り有効



主催:2026 こいずみワクワクまつり実行委員会
後援:多治見市、多治見市教育委員会
(公財)多治見市文化振興事業団

共催:小泉校区青少年まちづくり市民会議、小泉公民館
問合せ:こいずみワクワクまつり実行委員会 花田 090-8676-0377

ピアノ生演奏でラジオ体操

1級ラジオ体操指導士の深尾由美先生のナビゲートに合わせて、ピアノの生演奏でラジオ体操をやってみませんか。お子様にはプレゼントがあります。ラジオ体操の歌も一緒に歌いましょう。

●日 時:8月4日(火)9:00~

●場 所:大ホール

●対 象:どなたでも

●講 師:深尾由美

●伴 奏:各務聡汰

●参加費:無料

●持ち物:飲み物、タオル、(あれば室内シューズ)

●申込み:不要(直接お越しください)



こいずみ歌声喫茶

講座「みんなでうらら♪音楽健康講座」で人気の羽山園美先生と一緒に、懐かしの唱歌や歌謡曲を歌いましょう。申込時に曲目リストの中からリクエストを受付します。

●日にち:9月23日(水・祝)

●時 間:10:00~11:30

●場 所:大ホール

●定 員:50名程度

●講 師:羽山園美

伴 奏:千藤恵理子(ピアノ)
杉本 俊(ギター)

●参加費:600円

●持ち物:飲み物

●申込み:受付中



みんなで AED 講習会

いざという時のために、応急手当の正しい知識や技術を習得しましょう。胸骨圧迫や AED 使用方法の基礎を学びます。

●日にち:8月30日(日)

●時 間:10:00~11:30

●場 所:大ホール

●対 象:中学生以上

●講 師:多治見市消防本部

●参加費:無料

●持ち物:飲み物、タオル

●申込み:受付中



ひだまりサロン

8/4(火)10:00~ 3階研修室(大)にて交流会

8/18(火)10:00~大ホールにてポッチャの会



知って備える認知症セミナー

講師のお話と運動(コグニサイズ)を含む 90 分の講座です。運動と認知課題を同時に行う「コグニサイズ」は、脳の活性化を促す活動方法として、その効果が証明されています。セミナーで体験して、毎日の生活に取り入れてみましょう。

●日にち:9月29日(火)

●時 間:13:15~14:45

●場 所:大ホール

●参加費:無料

●講 師:大澤 健仁先生(介護老人保健施設アルマ・マータ)

●持ち物:飲み物、タオル、室内シューズ

●共 催:小泉公民館、多治見市高齢福祉課

●申込み:受付中



小泉フロントギャラリー

同好会かざみどりによる

「古布のかざり」展

8月24日(月)~9月9日(水)



小泉ボランティアズより

アルミ缶・牛乳パック・エコキャップ回収に

ご協力をお願いします

小泉中学校ボランティア隊です。
回収 BOX は小泉公民館玄関にあります。
第2・4木曜に回収予定です。よろしくお願いします!



お知らせ

新着図書はホームページでご確認ください



第34回公民館まつり ココロのハンドメイド展 一般参加募集

10月24日(土)、25日(日)に開催する公民館まつりに参加しませんか。公民館定期利用団体に加え、一般の参加者を募集します。
詳細は公民館までお問い合わせください。申込み締め切りは8月23日(日)です。

① 展示	期間:10/24~25 搬入:10/23(金)、搬出:10/25(日)	参加無料
② フリーマーケット	10/24(土)・25(日) 10:00~14:00 の間でお好きな時間	参加費
③ ワークショップ	1日のみの参加も OK です	500 円/日

脳☆ひらめき カフェ

7 月 15 日(水)
14:00~15:00

＜場 所＞

レストラン 慶

(多治見市旭ヶ丘1-86-9)

南姫地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが
住み慣れた地域で安心した生活を続けられるよう
お手伝いをする**高齢者の相談窓口**です。
お気軽にご相談ください。

このような疑問はありませんか？

物忘れが気になる…
どうしたらいい？

家族の介護に
困ったら？

介護保険は
どうやって
利用するの？

南姫地域包括支援センターの専門職が相談に応じます。
介護に役立つミニ講座や催し物があるかも！？

1杯注文してね

今回は、
みんなでちぎり絵！

次 回

脳☆ひらめきカフェ
R8年9月16日(水)
14:00~15:00

＜場所＞

レストラン 慶

ペンクののぼりが目印

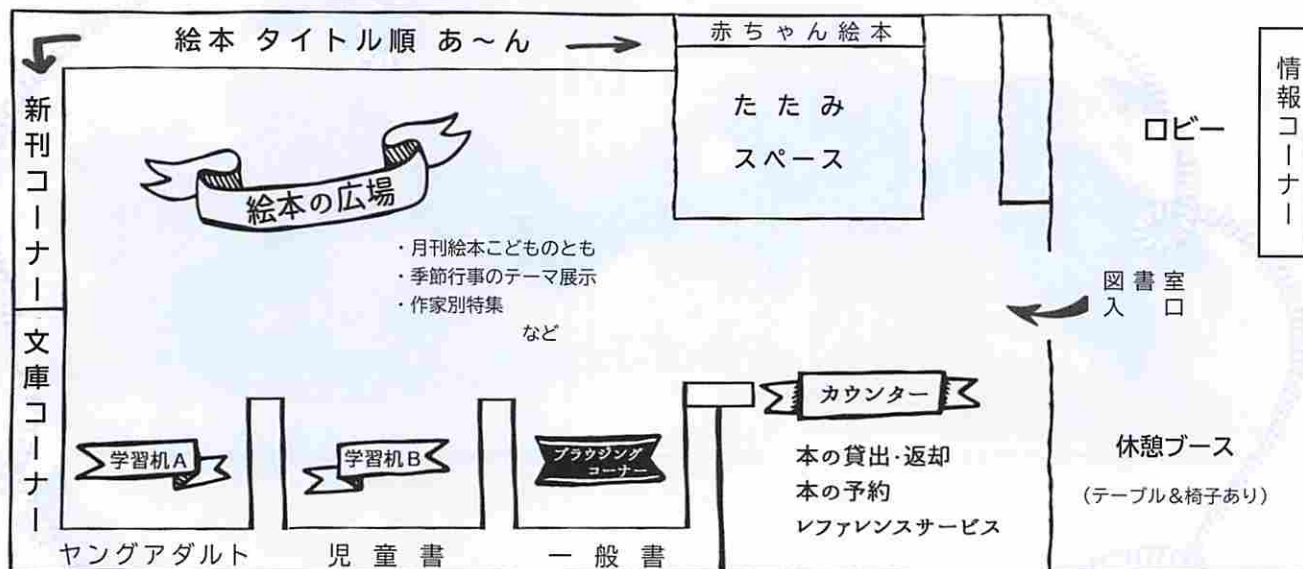
出張相談

＜問合せ＞ 南姫地域包括支援センター 0572-20-2021
多治見市大針町80番地の2 ふれあいセンター姫内

子ども情報センター通信

未来を創る力を引き出すライブラリィ、子どもが参加して楽しむ体験型の図書館*子ども情報センター

かんないみとりず ～ 館内見取り図 ～



そのほかに、【1階】男子用・女子用トイレ、多目的トイレ（おむつ替えシートあり）、AED
【2階】研修室、女子用トイレ、給湯室兼授乳室 があります。

子ども情報センターは図書と様々な講座でみなさんをお待ちしています ☆ 本も借りられるよ！

- ・赤ちゃん和妈妈・パパのおでかけをサポートする講座やイベントを多数開催
- ・おはなしのかい 毎月開催
- ・近隣学生の学習サポート（自主学習スペース開放）
- ・季節や行事など 絵本テーマ展示（本を手に取りやすい面展示！）
- ・子どもたちのやりたいをサポートする自主企画
- ・多治見市内の子どもや子育てに関する情報収集の充実（情報コーナー）



KODOMOJ_TAJIMI

and more... !

随時、イベントや講座情報はInstagramにてアップ中！ぜひフォローをお願いします！

夏休み
特集コーナー
学習スペース
あります！

- ・自由研究・工作の本
- ・R8年度 課題図書
- ・読書感想文の書き方
- ・学習参考書 etc.

この夏は子ども情報センターへカモン！



5/31 絵本作家谷口智則WS 「手作りモビールを楽しもう！」を行いました。



★ WSの前は谷口さんによる絵本の読み聞かせ！

1部『カメレオンのかきごおりや』

2部『くいしんぼうのクジラ』



★ WSの合間には、谷口さんが参加されたお子様ひとりひとりに【好きな動物】を聞き、その場でペインティング！あのサンタクロースの周りには、みんながリクエストした動物たちが大集合！

完成した谷口さんの作品は、センター内にて展示中。ぜひご覧ください。



谷口智則さん、ご参加いただいた皆様、ありがとうございました！

はじめての図書館 記念プレート プレゼント



4カ月健診にてお配りしている、子ども情報センターのご案内にある足形チケットをお持ちいただいた方には、無料で足形アート体験などをしていただけます。

※ 詳細は4カ月健診配布の子ども情報センターからの冊子をご覧ください。

◇◇ 8.9月 子ども情報センター おはなしのかい ◇◇

時間にあわせてご来館ください。対象：乳幼児～未就園児（申込み不要）

8月 おはなしのかい E-ぽっぽお休み

8月 6日（木）おはなしのかい ぽっぽ

8月 7日（金）ペン先生のストーリータイム

9月 3日（木）おはなしのかい ぽっぽ

9月 11日（金）おはなしのかい E-ぽっぽ

9月 24日（木）絵本専門士による おはなしのもり

※ 講師の都合により、急遽お休みとなる場合があります。
開催日程はInstagram・HPにてご確認ください。

<おはなしのかい スタンプカード>

子ども情報センターのすべてのおはなしのかが対象です。参加1人につき1スタンプ、20コのスタンプを集めると、特製缶バッチをプレゼント。



<おはなしのかい ボランティア募集中>

子ども情報センターでおはなしのかいをしてみませんか。随時、募集しております。見学希望などお気軽に職員までお声掛けください。



パパもママも！

家族でベビーダンス

赤ちゃんを抱っこしながら

リズムに合わせて踊るエクササイズ！

講座終了後は...
ちょっとしたお楽しみタイムも♪

日 時：11月8日、22日（ともに日）

10時30分～11時30分

会 場：子ども情報センター 2階研修室

対 象：11/8時点で首がすわった赤ちゃんから

歩き出す前の赤ちゃんと保護者（ご兄弟参加可）

講 師：池戸悦子

定 員：12組 参加費：1,000円（2回分）

持ち物：タオル、抱っこひも、飲み物

申込み：10月4日（日）10時～窓口、電話（TEL 25-0341）

陶器フォトフレーム
プレゼント！

INFORMATION

ADDRESS (住所)	〒507-0843 多治見市常盤町1番地
TEL / FAX (電話/ファックス)	(0572) 25-0341 / (0572) 25-0438
OPEN (開館日・時間)	火～金曜日 10時～20時 土日祝 10時～18時
CLOSE (閉館日)	月曜日・第3木曜日

※ 月曜日が祝日の場合、開館します。振替休館はありません。



子ども情報センター

検索

8月旭ヶ丘公民館だより

NO. 436
2026. 8. 1

多世代の仲間づくりと交流をつなぐ公民館 多治見市旭ヶ丘公民館 Tel 27-6826

〒507-0071 旭ヶ丘8-29-99

開館時間 毎日 9:00~21:30

休館日 年末・年始(12/29~1/3)

<https://www.tajimi-bunka.or.jp/asahi/>



8/3
(月)

県立多治見病院 健康づくり講座

無料

実は身近ながん！ 大腸癌のあれこれについて

大腸がんの基礎知識と治療方法、予防や日常生活で注意することについてお話しします。

◇ 日 時 8月3日(月) 14:00~15:00

◇ 講 師 岐阜県立多治見病院

内視鏡外科部長 浅田 崇洋 氏

◇ 場 所 大ホール ◇ 定 員 30名程度

◇ 持ち物 筆記用具 ◇ 申込み 受付中 お電話でどうぞ

📅 これからの予定 全て月曜日 14:00~15:00 受付中 📅

9/7	相談してみよう！ 「つらい痛み」は薬でやわらげられる？	薬剤部 長谷部 千夏 氏
10/5	頭痛について、片頭痛の予防	脳神経内科部長 高木 伸之介 氏
11/16	高齢者向け 腰痛・ひざ/足の痛み予防	リハビリテーション科 (理学療法士) 木村 信博 氏
11/30	婦人科良性疾病の診断・治療	産婦人科第二部長 松川 哲 氏

8/2
(日)

ボードゲームであそぼう！

世界のボードゲームで遊ぶことができるよ！
親子でもひとりでも楽しめます。



◇ 日 時 8月2日(日)

13:00開始~17:00終了

予約は

こちらからどうぞ↓



◇ 場 所 大ホール

◇ 参加費 大人500円 高校生以下300円
(親子セットなら2人で500円)

※小学生以上(8歳以下の方は保護者と一緒にご参加ください)

9/12
(土)

認知症サポーター養成講座

無料

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の人や家族を応援する認知症サポーターを養成することにより、当人や家族が安心して暮らし続ける事のできる地域づくりをめざしましょう。

◇ 日 時 9月12日(土) 10:00~11:30

◇ 場 所 大ホール

◇ 講 師 北栄地域包括支援センター職員

◇ 定員 30名

◇ 持ち物 筆記用具 ※関連書籍のご案内もあります。

◇ 共 催 多治見市高齢福祉課 北栄地域包括支援センター
多治見市図書館 旭ヶ丘公民館

受付中

10/20
(火)

もしもの時の話し合い

「人生会議」

無料

もしもの時、あなたはどんな医療やケアを望みますか。

「人生会議」は、家族や大切な人とあなたの想いを共有し、安心して自分らしく生きるための話し合いです。

元気な今だからこそ、将来に備え考えてみませんか？

今回は「ご自身の想いはいくつなのか？誰に伝えておくか」をテーマにします。

◇ 日 時 10月20日(火) 10:30~11:30

◇ 講 師 北栄地域包括支援センター 職員

◇ 場 所 大ホール ◇ 定 員 30名

◇ 申込み 9月1日(火) 9:00~お電話にて



講座・イベントが中止もしくは延期となる場合があります。今後の予定は館内外の掲示板・ホームページにてお知らせいたします。

多治見の遺跡を学びましょう

8/29
(土)

多治見の山には何がある？

窯がある！

日常生活で意識することはありませんが、多治見市内の地中にも遺跡は眠っています。古代の住居、古墳、そして山中には窯跡。実際の発掘調査の話を交えて多治見の遺跡を学んでみましょう。

◇ 日 時 8月29日(土) 10:30~11:30

◇ 講 師 埋蔵文化財発掘調査室

室長 各務 嘉洋 氏

◇ 参加費 無料

◇ 場 所 大ホール

◇ 定 員 30名程度

◇ 申込み 受付中



古窯跡の発掘作業風景



グランドピアノの日

グランドピアノでお好きな曲を弾いてみませんか？
広く快適なホールでピアノを楽しめます♪

◇ 日 時 8月9日(日) 14日(金)

10:00~16:00

(1組 1時間 正時~1時間単位)

◇ 定 員 各日 6組

◇ 参加費 1組 1,100円(冷房費込み)

2026年 8月

※詳細は表面をご覧ください。

旭ヶ丘公民館だより No. 436

日	月	火	水	木	金	土
ラジオ体操 1 回目 9:20～ 2 回目 9:40～ (注) 朝 8:30時点で警報発令時は中止です。		囲碁・将棋で仲間づくり 毎週金曜日 13:00～16:00 お仲間同士、自由に楽しんでいただく場です。 ご友人等、お誘い合わせてどうぞ。 8/14 お休みです				1
2 ※ ボードゲーム	3 ラジオ体操	4 ラジオ体操	5 ラジオ体操 ピラティス講座	6 らくらく 筋力アップ体操	7 囲碁・将棋	8
9 ※ ピアノの日	10 ラジオ体操	11 山の日	12 ラジオ体操 100円喫茶	13 ラジオ体操	14 ※ ピアノの日	15
16	17 ラジオ体操	18 ラジオ体操	19 ラジオ体操	20 ラジオ体操	21 囲碁・将棋	22
23	24 ラジオ体操	25 ラジオ体操	26 ラジオ体操 100円喫茶	27 ラジオ体操	28 優が丘の日	29
30	31 ラジオ体操				囲碁・将棋	

らくらく 筋力アップ体操 申込不要

多治見市健康づくり推進員が、筋力アップ体操を紹介します。

◇日 時 8月 6日(木) 9:30～11:00

◇持ち物 ヨガマットまたはバスタオル

(注) 朝 8:30時点で警報発令時は中止です。



100円喫茶こうみん館

コーヒーなど飲みながらおしゃべりしませんか。

◇日 時 8/12・8/26(水) 9:30～11:00



共催 ふれあい北栄

大好評

新着図書

θ タイム・アフター・タイム

吉田 修一 / 著

θ 謎の香りはパン屋から(2)

土屋 うさぎ / 著

θ けんぐわい

朝倉 かすみ / 著

θ 青天

若林 正恭 / 著

θ 見えるか保己一

蟬谷 めぐ実 / 著

θ 小さな故意の物語

東野 圭吾 / 著

θ ファイア・ドーム(上・下)

辻村 深月 / 著

優が丘の日 マカロン・クッキーなど

◇日 時 8月 28日(金) 11:20頃～ 販売します

みやま

教室・イベント カレンダー

多治見市南姫老人福祉センター発行
開館日 月曜～土曜 午前9時～午後5時
(年末年始及び祭日はお休み)
多治見市大針町80-2

令和8年



回覧

	日	月	火	水	木	金	土
	2	3	4	5	6	7	1 / 8
午前	 8月 休館日	男の運動	パワリハ(B)	パワリハ(A) フラダンスクラブ	編物クラブ	ハツラツ体操	自由来館
午後		のびのび パソコンクラブ(B)		プリプリくらぶ	囲碁クラブ	卓球交流会	
	9	10	11	12	13	14	15
午前	休館日			習字		頭の体操①②	自由来館
午後		のびのび 手芸教室(A)			手芸教室(B) 囲碁クラブ		
	16	17	18	19	20	21	22
午前	休館日	男の運動	パワリハ(B)	パワリハ(A) フラダンスクラブ	編物クラブ	足腰かるがる体操	自由来館
午後		のびのび パソコンクラブ(B)	ヨガ		囲碁クラブ	卓球クラブ	
	23	24	25	26	27	28	29
午前	休館日		パワリハ(B) リズムで体操① リズムで体操②	パワリハ(A)	絵手紙	マミーズ体操	自由来館
午後		のびのび 手芸教室(A)	わくわくいすヨガ体験		手芸教室(B) 囲碁クラブ		
	30	31	老人福祉センターは60歳以上の方であれば自己責任のもと、ご利用頂けます。 利用する際は個人利用証が必要となります。個人利用証は老人センター事務所で 無料で発行します。所定の申請書に必要事項をご記入いただくと手続き完了です。 				
午前	休館日						
午後		のびのび					

第2回 フリフリくらぶ

皆さんで楽しくおしゃべりしながら、簡単
工作で脳トレしませんか？

＊材料の準備のため、事前参加申し込みですが、
当日でも空きがあれば受け付けます。お気軽にお
問い合わせください。

日 時…8月5日(水)午後1時30分～2時30分

場 所…ふれあいセンター姫 2階 会議室

持ち物…筆記用具

参加費…100円

定 員…10人程度(先着)

作るもの…ハスの花



卓球交流会

児童センターの子どもたちと卓球交流会をします。
大人から子どもまで、男性も女性もどなたでも、参
加できます。みんなで卓球を楽しみましょう。

日 時…8月7日(金)午後1時30分～

場 所…ふれあいセンター姫 2階 工作室

持ち物…卓球道具(貸出もします)

参加費…無料



やってみよう!

※毎回内容が変わります※

わくわく教室 いすヨガ体験

いすに座ったまま、ゆったりとした呼吸とヨガポー
ズで、転ばない体づくりと、ほっとできる心のリ
ラックスタイムを作りませんか？

日 時…8月25日(火) 午後1時30分～3時

場 所…ふれあいセンター姫 2階 工作室

持ち物…飲み物・タオルなど(ヨガマット不要)

参加費…550円

定 員…15人(先着順)



足腰かるがる体操教室

自宅でもできる簡単な体操で、夏バテにも負けな
い体力作りや免疫力を高めましょう！(都度募集)

日 時…8月21日(金) 午前10時～11時30分

場 所…ふれあいセンター姫 2階 工作室

参加費…300円

定員…15人程度

