



参加無料・申込不要

市之倉公民館・市之倉公民館活性化委員の会 主催

ラジオ体操だヨ! 全員集合!

夏休み期間中、大人も子どももみんなでラジオ体操をしましょう! カラダを動かして心も体もスッキリ爽快! 夏休みの朝は公民館でみんな元気に♪

■日時 7/27(土)~8/24(土)の月・木・土曜 9:20~9:30
全12回(8/12祝は休み)

※7/27(土)にラジオ体操第1, 8/3(土)にラジオ体操第2の指導が受けられます
指導時間 両日とも9:00~9:20
【講師】深尾 由美 先生(全国ラジオ体操連盟公認1級指導士)

■会場 市之倉公民館 大ホール
※イスに座っての体操を希望の方にはイスを用意します



※皆勤(12回すべて参加)・
精勤(8回以上参加)の方には
最終日にプレゼントがあります

夏休み 子ども講座

空のプロから教わる

JAL 折り紙ヒコーキ教室

JALの職員から、よく飛ぶ紙飛行機の作り方や飛ばし方をオンラインで習います。できたらみんなで飛ばし合いっこしましょう! 誰が一番遠くまで飛ばせるかな?

- 日時 7/29(月) 13:30~15:00
- 定員 年中児~小学6年生 30名
(保護者も参加可。1年生以下は必ず保護者同伴で)
- 参加費 無料

JALのお仕事や飛行機についてのお話も聞けます。楽しいクイズもあるよ。飛行機が好きな人も乗ったことがない人も、飛行機のことごとくもっと好きになるよ♪



申込
受付中

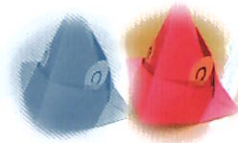
絵本の世界へようこそ♪

~ふんわり甘いカステラづくり~

絵本の中に出てくるカステラを作しましょう。ふんわりおいしく焼けたら、手作り帽子をかぶって、ぐりとぐらになりきってみんなで食べよう!



- 日時 8/7(水) 10:00~12:00
- 定員 年中児~小学6年生 12名
- 参加費 500円
- 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん



かわいくおどろう♡

キッズフラダンス

楽しくかわいくフラダンスを踊ってみませんか。みんなでステキなフラダンサーになりましょう♪ 親子での参加も可能です。



- 日時 7/24・8/7・8/21(水曜・全3回) 16:00~17:00
- 講師 土屋 尚美 先生
- 定員 3才~小学6年生 12名
- 参加費 1,000円
- 備考 素足にスカート着用で行います。

ICHINOKURA COMMUNITY CENTER

講座案内&各種おしらせ



◆さんあいカフェ セラリーナ演奏会

参加無料

認知症の方やご家族が気軽に出かけて、出会い話せる場所です。交流してリフレッシュできる時を過ごしましょう。どなたでもお気軽にお越しください。

- 日 時 7/3 (水) 10:00~11:30
- 申込み 笠原地域包括支援センター ☎45-0007 まで
- 共 催 笠原地域包括支援センター

◆認知症予防講座

Happy 脳づくり教室

参加無料

アクティビティ講師と一緒に様々な方法で手・足・口を使って脳を活性化！楽しく認知症予防をしましょう！

- 日 時 8/22 (木) 13:30~15:00
- 講 師 白木 基之 先生
武田 洋 先生
(NPO 法人健康な脳づくり)



◆市之倉元気アップひろば

参加無料

椅子に座ってゆっくり身体を動かすことにより、筋力をアップします。思い立ったらいつでも参加OKです。

- 日 時 毎月第2水曜・第4月曜
10:00~11:30
- 講 師 多治見市健康づくり推進員
- 持ち物 室内シューズ・飲み物・タオル
- 共 催 多治見市保健センター



◆いちのくらサロン

新聞ちぎり絵を楽しむ

新聞を手でちぎって貼って作ります。初めてでも絵心がなくても大丈夫！



- 日 時 7/11 (毎月第2木曜) 13:30~15:00
- 参加費 200円 (教材が必要な方別途300円)
- 持ち物 切り抜いたカラー面新聞紙・手ふき
- 協 力 中日新聞社(株) 多治見中日サービスセンター

新着図書

- | | |
|--------------------------------------|--------|
| ■定食屋「雑」 | 原田 ひ香 |
| ■水車小屋のネネ | 津村 記久子 |
| ■存在のすべてを | 塩田 武士 |
| ■成瀬は信じた道をいく | 宮島 未奈 |
| ■シャーロック・ホームズの凱旋 | 森見 登美彦 |
| ■君が手にするはずだった黄金について | 小川 哲 |
| ■板上に咲く MUNAKATA :
Beyond Van Gogh | 原田 マハ |
| ■将棋の渡辺くん 7 | 伊奈 めぐみ |

各種講座・イベント等のお申込み・お問合せはこちら！

市之倉公民館 ☎22-3776

◆いきいき脳トレ

大人のそろばん教室



そろばんは指先の運動・頭の体操として最適な脳トレです。昔を思い出しながら、また初心者の方も一緒に習いましょう！

- 日 時 8/30・9/6・9/13・9/20・9/27
(金・全5回) 10:00~11:00
- 参加費 2,500円
- 講 師 戸松 由美子 先生
- 持ち物 そろばん(あれば)



◆いちのくら卓球ひろば

どなたでも自由に卓球を楽しめます。テレビで紹介された手作り卓球マシンの体験コーナーも同時開催！

- 日 時 7/14 (日) 13:00~16:00
- 定 員 15名程度 ■参加費 100円
- 持ち物 ラケット(貸出あり)・室内シューズ

7月のカレンダー



7/3	(水)	さんあいカフェ ~セラリーナ演奏会~	
7/5	(金)	エバちゃんの歌唱力UP 講座	
7/6	(土)	男子厨房に入る！男の料理教室	
7/7	(日)	いちのくら日曜卓球部	
7/10	(水)	元気アップひろば	【当日参加可】
7/11	(木)	新聞ちぎり絵を楽しむ	【当日参加可】
7/12	(金)	なつかしの歌のつどい	
7/14	(日)	いちのくら卓球ひろば	
7/17	(水)	ひだまり健康大学	
7/20	(土)	あんどん祭り【雨天時予備日21(日)】	
7/22	(月)	元気アップひろば	【当日参加可】
7/24	(水)	かわいくおどろろ♡キッズフラダンス	
7/26	(金)	なつかしの歌のつどい	
7/27	(土)	ラジオ体操だヨ！全員集合！【当日参加可】	
7/28	(日)	いちのくら日曜卓球部	
7/29	(月)	ラジオ体操だヨ！全員集合！【当日参加可】	
7/29	(月)	JAL 折り紙ヒコーキ教室	

ギャラリー愛

『原爆展』



広島、長崎の原爆投下の惨状を、より多くの方たちに知ってほしいという思いからの展示です。

- 【出展者】 新日本婦人の会 多治見支部
- 【開催日】 7月10日(水)~7月30日(火)