



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) までの月・木・土曜

9:20～9:30 (8/12月祝は休み・全12回)

※7/27はラジオ体操第1、8/3はラジオ体操第2の
指導が受けられます 指導時間 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)

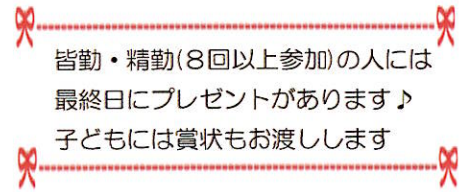


■会場 市之倉公民館 大ホール

※イスに座っての体操を希望の方にはイスを用意します

■共催 市之倉地域振興会

皆勤・精勤(8回以上参加)の人には
最終日にプレゼントがあります♪
子どもには賞状もお渡しします



10/6
(日)

いちのくら

朝カフェ音楽会

歌・ギター・アコーディオンなどで名曲や懐かしの
曲を奏でます。パンとコーヒーをいただきながら、
音楽会をお楽しみください。ご家族やお友達、もち
ろんお一人でも気軽にどうぞ♪



■時間 10:30～11:30

■定員 45名

■参加費 500円 (パンとコーヒー付)

■出演 Piash

■共催 Piash プロジェクト

■申込み 受付中

美化活動にご協力の皆様

地域の方々が、公民館の花壇のお手入れや花苗植え、植栽の
剪定や草刈りなど、公民館の美化活動に協力してくださって
います。皆様の善意に心より感謝申し上げます。



【市之倉地域振興会】



植栽・樹木の剪定作業

【花壇ボランティア】



花壇の草取りと花苗の管理

【市之倉森づくり部会】



植栽・樹木の剪定作業

【市之倉校区青少年まちづくり市民会議】



花苗の寄付と花苗植え



南ヶ丘中学校 吹奏楽クラブ

サマーコンサート



日頃から練習に励む南ヶ丘中学校吹奏楽
クラブの皆さんのコンサートが開催
されます。中学生の皆さんのがんばる
姿と演奏をぜひご覧下さい。

【演奏曲名】

アイドル・名探偵コナン・
打上花火など

入場無料
申込不要

◆日時 8月18日(日)

13:00開場 13:30開演

◆場所 市之倉公民館 大ホール

男子厨房に入る！男の料理教室

料理をおいしく作れるコツを伝授します。作った料理（2人分）はお持ち帰りしてご家族のお土産にどうぞ。

- 日 時 8/10・9/14・10/12（土曜・全3回）
10:00～12:00
- 講 師 洞谷 多美江 先生

- 定 員 男性 14 名
- 参加費 5,400 円（3回分・材料費込）
- 持ち物 エプロン、三角巾、ふきん
※単発受講希望の方はご相談ください



MENU

- 8/10 丼ごはんと副菜 2 品で男飯
- 9/14 手作りピザと洋風おかず
- 10/12 鶏肉いろいろヘルシー料理

認知症予防講座

コグニサイズで楽しく元気に！

※7月号に掲載した「Happy 脳づくり教室」は講師都合のため以下に内容変更となりました

頭を使いながら運動を行うコグニサイズで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 深尾 由美 先生
- 定 員 30 名程度
- 共 催 多治見市役所高齢福祉課

参加無料

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
(金曜・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)



参加無料

聞いてみよう！話してみよう！

いまどきの「排泄ケア」について

排泄ケアの方法を中心に在宅介護について、話を聞いたり、一緒におしゃべりしてリフレッシュ！

- 日 時 9/26（木）13:30～15:00
- 場 所 市之倉公民館 大ホール
- 内 容 大人の紙オムツの種類と選び方
- 申込み 笠原地域包括支援センター
☎0572-45-0007
- 共 催 笠原地域包括支援センター
市之倉地域福祉協議会

参加無料



8月のカレンダー

★印は当日参加可です

8/1	(木)	ラジオ体操だヨ！全員集合！	★
8/2	(金)	エバちゃんの歌唱力UP 講座	
8/3	(土)	ラジオ体操だヨ！全員集合！	★
8/5	(月)	ラジオ体操だヨ！全員集合！	★
8/7	(水)	ふんわり甘いカステラづくり	
8/7	(水)	かわいくおどろろ♡キッズフラダンス	
8/8	(木)	ラジオ体操だヨ！全員集合！	★
8/8	(木)	新聞ちぎり絵を楽しむ	★
8/9	(金)	なつかしの歌のつどい	
8/10	(土)	ラジオ体操だヨ！全員集合！	★
8/10	(土)	男子厨房に入る！男の料理教室	
8/11	(日)	いちのくら日曜卓球部	
8/14	(水)	元気アップひろば	★
8/15	(木)	ラジオ体操だヨ！全員集合！	★
8/16	(金)	エバちゃんの歌唱力UP 講座	
8/17	(土)	ラジオ体操だヨ！全員集合！	★
8/18	(日)	南ヶ丘中学校吹奏楽クラブコンサート	
8/19	(月)	ラジオ体操だヨ！全員集合！	★
8/21	(水)	かわいくおどろろ♡キッズフラダンス	
8/22	(木)	ラジオ体操だヨ！全員集合！	★
8/22	(木)	コグニサイズで楽しく元気に！	
8/23	(金)	なつかしの歌のつどい	
8/24	(土)	ラジオ体操だヨ！全員集合！	★
8/25	(日)	いちのくら日曜卓球部	
8/26	(月)	元気アップひろば	★
8/30	(金)	いきいき脳トレ 大人のそろばん教室	

新着図書

- ・クスノキの女神 東野 圭吾
- ・俺たちの箱根駅伝 上・下 池井戸 潤
- ・変な家 2 11の間取り図 雨穴
- ・他者の靴を履く アナーキック・ プレイティみかこ
- エンパシーのすすめ
- ・夏空 今野 敏

ギャラリー愛

『多治見ボーイスカウト展』

多治見ボーイスカウト発団 60 周年を記念し、60 年のあゆみと活動の様子を写真中心に展示。

【出展者】 ボーイスカウト多治見第 1 団

【開催日】 8月2日（金）～ 8月30日（金）