



## ひだまり健康大学

60歳以上の方が『心身ともに健康で生き生きと暮らすこと』を願ひ、ひだまり健康大学を実施しています。軽スポーツやヨガなど月替わりのプログラムで、みんなで楽しく健康づくりをしましょう。

健康と笑顔でいつまでも若々しく♪



R7年度受講生  
 申込受付は  
 3/10(月)~

- ◆日時 4月~3月 第3水曜 全10回  
10:00~11:00 (8月・2月はお休み)
- ◆対象 60歳以上の方・40名程度
- ◆参加費 年会費 1,000円
- ◆持ち物 室内シューズ、タオル、飲み物



【椅子ヨガ】



【スカットボール】



【ポッチャ】



写真はR6年度の講座の様子です



## いちのくら



R7年度より  
始めます

脳の活性化・認知症予防・コミュニケーションを目的として、公民館で健康麻雀をしませんか。

- ◆日時 月2回金曜の午前中  
具体的な日時は公民館だより4月号もしくはホームページをご覧ください。



4/3(木)10時~  
 申込受付開始  
 窓口または電話にて

## もしもに備える救命講習

3/17(月) 14:30~16:00



心肺蘇生法や AED 講習などを通して、もしもの時に冷静で適切な判断や処置が行えるよう、地域全体で地域を守る体制づくりに取り組みます。

公民館職員と一緒に救命講習を受けませんか。

- ◆参加希望の方は、公民館まで電話でお申込み下さい
- ◆受講された方は救命入門コース終了証をお渡します

参加無料



~市之倉がハワイになる時間~

## いちのくら ハワイアンフェスティバル

皆様に素敵なハワイ体験をお届けします  
 ご家族やお友達と、皆さんでお出かけください

- ◆時間 13:00~15:30
- ◆入場無料(要整理券) 窓口または電話にて配布中

4/13  
(日)

- ❁ フラサークルによるフラダンスショー
- ❁ ウクレレによるハワイアンソング生演奏
- ❁ 大人も子どもも初めてさんも! みんなでフラダンスを踊りましょう!
- ❁ ハワイに行ったつもりでパチリ! フォトスポット など、楽しいイベント満載!





### なつかしの歌のつどい

ピアノに合わせて、なつかしの抒情歌や昭和歌謡曲をみんなで楽しく歌いましょう。

- 日 時 4/11・4/25・5/9・5/23・6/13  
6/27・7/11・7/25・8/8・8/22  
9/12 (9/26 予備日)  
(第2第4金曜・全11回)13:30~15:00
- 講 師 水野 妃佐子 先生
- 定 員 50名程度
- 参加費 4,400円 (新規の方は別途歌集代 1,100円)

【無料体験日 3/14】 新規の方は入会前の3月に1回無料で体験できます 【無料体験日 3/7】

### エバちゃんの歌唱力UP講座



テノール歌手が指導！歌唱力アップを目指して、基本の発声方法や歌唱法を学びます。

- 日 時 4/18・5/2・5/16・6/6・6/20  
7/4・8/1・8/29・9/5 (9/19 予備日)  
(金曜・全9回) 13:30~15:00
- 講 師 江端 智哉 先生
- 定 員 40名程度
- 参加費 4,500円



### 昭和ポップスで健康ダンス！

思わず口ずさむような懐かしの曲に合わせて、楽しくエクササイズ！運動不足を解消してカラダもココロも元気になりましょう♪

- 日 時 3/12・3/26 (水曜・全2回)  
13:30~15:00
- 講 師 深尾 由美 先生
- 定 員 15名 ■参加費 1,200円



### 認知症予防講座

#### リズムに乗って！楽しく3B体操

3B(ボール・バル・バルター)を使ってリズムカルに身体を動かしましょう！楽しい健康体操で認知症予防！

- 日 時 3/3 (月曜) 14:30~15:30
- 講 師 菅原 敦子 先生
- 定 員 30名 ■参加費 無料
- 共 催 多治見市役所高齢福祉課



### はじめの一步講座

#### もしもギターが弾けたなら

フォークギターを始めませんか？歌が好きな人ならどなたでも♪一緒に歌とギターを楽しみましょう。

- 日 時 4/26・5/10・5/24・6/14・6/28  
10:00~12:00 (土曜・全5回)
- 講 師 吉本 正明 先生 ■定 員 8名程度
- 参加費 3,000円 ■持ち物 フォークギター(あれば)



### 元気アップひろば

椅子に座ってできる体操や椅子を活用した体操を行います。コツコツ筋力の貯筋をしましょう。

- 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
- 参加費 無料 ■共 催 多治見市保健センター

### 新着図書

ゆびさきに魔法 三浦 しをん  
婚活マエストロ 宮島 未奈  
ひまわり 新川 帆立  
昇華 今野 敏  
関ヶ原仁義上 井原 忠政  
暗号の子 宮内 悠介  
人魚が逃げた 青山 美智子

### ギャラリー愛

#### なつかしの生活骨董

鉄でできた昔の扇風機など昭和時代の生活骨董を展示します。

【出展者】安藤 功 様  
【展示期間】3月2日(日)  
~3月29日(土)

### 3月のカレンダー



★印は当日参加可

3/2	(日)	いちのくら朝カフェ音楽会 いちのくら日曜卓球部	
3/3	(月)	リズムに乗って楽しく3B体操	★
3/4	(火)	クラフトテープで作るマルシェかご	
3/7	(金)	エバちゃんの歌唱力UP講座	
3/8	(土)	男子厨房に入る！男の料理教室 公民館の茶道教室	
3/11	(火)	クラフトテープで作るマルシェかご	
3/12	(水)	元気アップひろば 昭和ポップスで健康ダンス	★
3/13	(木)	新聞ちぎり絵サロン	★
3/14	(金)	なつかしの歌のつどい	
3/16	(日)	いちのくら日曜卓球部	
3/17	(月)	もしもに備える救命講習	★
3/19	(水)	ひだまり健康大学	
3/22	(土)	公民館の茶道教室	
3/24	(月)	元気アップひろば	★
3/26	(水)	昭和ポップスで健康ダンス	
3/30	(日)	いちのくら日曜卓球部	