

### ユル楽体操(心と身体がよるこぶ運動)

リラックスして筋肉をゆるめましょう。無理なく、楽しく、笑いながら体操することで脳も心も身体も喜びを感じます。脳活にも役立ちますよ。

【日にち】2/26(水)

【時間】13時～14時30分

【対象・定員】どなたでも 20名程度

【講師】深尾由美

\* NCA 日本コンディショニング協会インストラクター

\* ツボ押しトレーナー

【持ち物】運動ができる服装、  
フェイスタオル、水分

【参加料】無料

【申込み】受付中



### ふれあいねもと共催事業「おはなしなあに」

読み聞かせや季節の工作を楽しみましょう

【日時】2/3(月) 11時～

【対象・定員】未就園児と保護者 20名程度

【参加料】無料 【受付】当日受付

### 三ツ星ファミリー事業「プラレールであそぼう」

自由にレールをつなげて電車を走らせよう

【日にち】2/15(土)

【時間】10時30分～11時30分

【対象】どなたでも(未就学児は保護者の同伴)

【定員】10組程度

【参加料】無料 【申込み】受付中

\* 個人のプラレールの持ち込みはお断りしております。

ねもとママズクラブ(みらい子育てクラブ)

### 令和7年度のメンバーを募集します

クラブ員がお互いの親睦を図りながら、ワークショップなどの行事の企画・運営や、地域のサポートと活動を行います。地域の児童健全育成活動に関心のある方なら、年齢・性別を問わずどなたでも入会できます。

【対象】大人(子どもの同伴可)

※他館みらい子育てクラブに入会の方はご遠慮ください

【期間】令和7年4月～令和8年3月

【申込み】2/1(土)より根本交流センター受付

らくらく筋力アップ体操 参加料無料・当日受付

【日時】2/10(月) 10時～11時30分

【講師】多治見市健康づくり推進員

### ～低栄養・認知症対策～

【日にち】2/6(木)

【時間】15時30分～16時30分

【会場】根本交流センター 小ホール

【対象・定員】どなたでも 40名程度

【講師】県立多治見病院栄養管理部

細江香苗先生

【参加料】無料

【申込み】受付中

【主催】ねもと地域力 認知症支援グループ

【後援】多治見市高齢福祉課

【共催】根本交流センター



### トータル健康サポート事業

#### 「みんなでピンポン」

みんなで仲良く卓球を楽しみましょう。

【日時】2/9・23(日) 10時～11時45分

\* 2/9(日)は講師の水野裕雅さんの指導があります。

【対象・定員】小学生以上どなたでも 16名程度

【持ち物】水分、上靴、ラケット(貸出有)

【参加料】大人 300円/1回

小学生以上 18歳以下 100円/1回

【申込み】当日受付 9時30分より窓口

\* 定員に達した場合お断りすることがあります。

\* 卓球台専用貸出ではありません。

\* 小中学生は保護者の方に申込をお願いします。

### ねもとオープンサークル 無料体験会

サークル活動の仲間の輪を広げましょう。

#### 美ライン! 骨盤底筋リズム体操

歌謡曲に合わせて骨盤底筋を鍛えてカラダのバランスを整えます。全身スッキリ! 颯爽と歩きましょう。

【日時】3/5(水) 11時～12時

【対象・定員】どなたでも 15名程度

【講師】堀内真由美

【持ち物】運動ができる服装・水分・タオル・ヨガマット

【申込み】受付中

#### 新刊本

◆ポンコツ一家 2

◆恋とか愛とかやさしさなら

◆ザイム真理教 ◆菜食主義者

◆人魚が逃げた ◆雫



根本交流センターは、指定管理者制度により(公財)多治見市文化振興事業団が多治見市から受託して管理しています。