



平牧地区センターだより

平牧の人口(令和4年5月1日現在)
 世帯数：4,090世帯(前月比9世帯増)
 人口：男4,783人女4,919人
 合計：9,702人(前月比18人減)

発行：平牧地区センター 〒509-0232 可児市二野2547番地4 ☎0574-62-0067

平牧地区センター



6月の地区センター行事予定表

日	曜	内容	時間	対象	備考
6/10	金	初めての大人のぬりえ	13:30~16:00	一般	只今募集中
11	土	お楽しみ縁日	13:00~15:30	3歳~小6 小2以下保護者同伴	募集×切
13	月	茶道と礼儀作法	10:00~12:00	一般	募集×切
22	水	手ごねパン作り	13:00~16:00	一般	募集×切
26	日	軽スポーツ体験会	9:30~11:30	一般	只今募集中
28	火	アジアン料理	10:00~13:00	一般	只今募集中
29	水	知っておきたい認知症予防	10:00~11:30	60歳以上	6/6~ 募集
7/5	火	はじめての気功太極拳	10:00~11:30	一般	6/6~ 募集

軽スポーツ体験会 開催

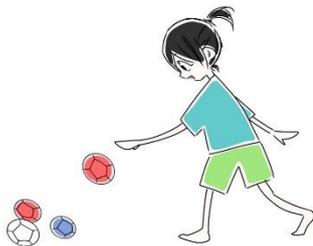
*地区センターまでお申し込みください
 (申し込みなしの当日参加もOK!)

6月26日(日曜日) 東明小学校体育館 9:30~11:30 参加賞あり

○ストラックアウト、フライングディスクなどで気軽に体を動かそう!
 ○ボッチャ、モルックの体験もできます!

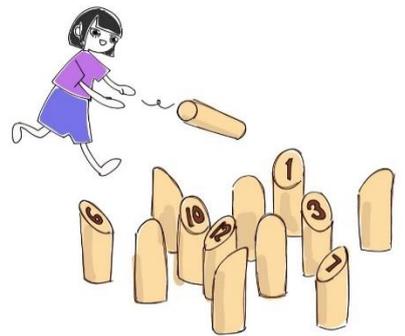
『ボッチャ』

白いボールに赤、青のそれぞれ6球ずつのボールを投げ、いかに近づけるかを競います。



『モルック』

木の棒を投げて12本のピンを倒して点数を競います。



持ち物：体育館用シューズ、運動のできる服装、飲料水(水分補給用)

主催：平牧体育振興会

● ○ ● サロン・平牧開催のおしらせ ● ○ ●

6月の予定：6月1日(水曜日)
 6月15日(水曜日)
 7月の予定：7月6日(水曜日)
 7月20日(水曜日)

6月15日 お楽しみイベント
 10:30 ~ 平牧歴史講座
 「平牧地区 歴史深掘り！」



アジア料理

6月28日(火曜日) 10:00~13:00

場 所：平牧地区センター 料理室

参加費：800円

対 象：一般 (男性歓迎)

定 員：10名(先着順)

講 師：浜上 淑珍さん

持ち物：エプロン、三角巾、密閉容器、
布巾、飲料水(水分補給用)

【メニュー】

- ・もやしとにらの油揚げ餃子
- ・鶏と青ねぎの冷やしそうめん
- ・ちくわのかき揚げ
- ・スイカの豆乳かん

*季節素材の為、
メニューが変わる
ことがあります。



知っておきたい認知症予防講座

6月29日(水曜日) 10:00~11:30

場 所：平牧地区センター 体育館

参加費：無料

対 象：60歳以上

定 員：30名(先着順)

講 師：東部包括支援センターほか

持ち物：筆記用具・飲料水(水分補給用)
運動のできる服装 体育館用シューズ

健康寿命をのばそう！

フレイル予防 と K体操

フレイルとは

*加齢に伴い身体の予備能力が低下し健康障害を起こしやすくなった状態を示しておりいわゆる「虚弱」の事です。

K(ケイ)体操とは

「簡単」「健康」「可児」の頭文字を取った可児市の介護予防体操です。誰にでも簡単にでき、毎日続けられる、身体にやさしい体操です。

第2弾 はじめての 気功太極拳

7月5日(火曜日) 10:00~11:30

場 所：平牧地区センター 視聴覚室

参加費：無料

対 象：一般

定 員：20名(先着順)

持ち物：飲料水(水分補給用)、
運動のできる服装、室内シューズ



~各講座の申込期間：6月6日(月)~定員になり次第〆切となります~

お問合せ先：平牧地区センター TEL 62-0067