

中恵土地区センターだより

発行：中恵土地区センター

可児市中恵土 1896-1
☎ (0574) 62-8722

中恵土の世帯と人口（9月1日現在）
世帯数 1,602 世帯
人 □ 3,643

令和5年度 なかえど～秋まつり開催



★開催日時：11月5日（日）

9：00～14：00

★主催：なかえど～秋まつり

実行委員会



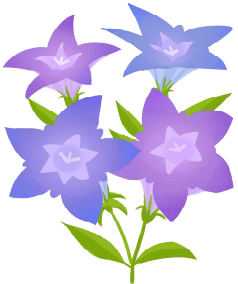
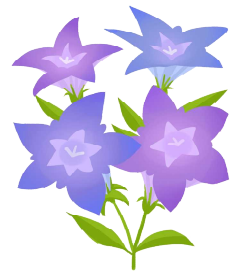
屋内・屋外でも
たくさんイベントを
開催します！

ご家族そろって
お出かけください！

10月・11月(一部)の講座・行事予定

日	曜日	時間	講座・行事	場所	募集状況
4	水	9：30～13：00	楽しくお豆腐作り講座	料理室	—
13	金	13：00～13：45	まちかど運動教室	ホール	—
25	水	10：00～12：00	中恵土サロンde”なかえど”	会議室1・2	—
27	金	13：00～13：45	まちかど運動教室	ホール	—
11/5	日	9：00～14：00	なかえど～秋まつり	全館	

地区センター講座の様子

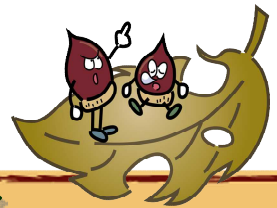


9月20日（木）、中恵土キャンパス「リンパ・コンディショニング」が開催されました。参加された学生のみなさんは

- ・リンパマッサージすごい！！ 自分流に続けます。
- ・リンパ、リンパと言葉はよく聞くけれど、実際やってみて効果を体感しました。
- ・体が楽になった気がする。リンパの流れはとても大切と思いました。

など大変満足されている方が多かったです。

サークル紹介



3B体操 無料体験

✧4つの効果✧

- ・有酸素性運動で生活習慣病の予防
- ・バランス改善運動や筋力づくりはロコモ予防
- ・ストレッチで柔軟な体づくりやけがの予防
- ・遊びの運動で、認知機能改善やリラックス効果

3B体操は、誰でも無理なく楽しみながらできる体操です。

3種類の用具(ボール・ベルベルダー)を使って楽しく体操しませんか？

中恵土地区センター
月曜日 ホール
第2・第3・第4週
13:30~15:00

