

令和5年9月1日号

# 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（8月1日現在）  
世帯数 1,589 世帯  
人口 3,629 人

## 令和5年度 「なかえ〜ど秋まつり」

### ボランティア募集!

「なかえ〜ど秋まつり」を盛り上げていただく、  
ボランティアの方を募集します。

★開催日時：11月5日（日） 9:00~14:00

★集合時間：8:00

★対象：中学生・高校生・一般の方どなたでも大歓迎!!

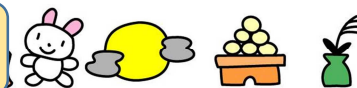
★申込期限：9月22日（金）まで

★内容：リサイクルステーション、餅つき、食品フースの  
販売など、担当して頂くお仕事については申込後  
事務局で決めさせていただきますのでご了承下さい。

お申し込みは中恵土地区センターへ  
電話 62-8722



### 9月・10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
3	日	8:00~10:00	防災訓練	地区センター	—
8	金	13:00~13:45	まちかど運動教室	ホール	—
20	水	10:00~11:30	中恵土キャンパス 「リンパコンディショニング」	ホール	—
22	金	9:30~12:00	焼きペン木画講座	会議室 1・2	募集中
22	金	13:00~13:45	まちかど運動教室	ホール	—
27	水	10:00~11:30	10年後の自分を作る いすヨガ講座	ホール	募集中
27	水	10:00~12:00	中恵土サロンde” なかえど”	会議室 1・2	—
10/4	水	9:30~13:00	楽しくお豆腐作り講座	料理室	募集中



## 焼きペン木画講座

申込先：中恵土地区センター62-8722

電熱ペンで描く素敵な作品作り！



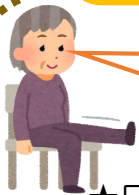
申込時に作品を選択してください



- ★日 時：9月22日(金) 9:30~12:00
- ★場 所：中恵土地区センター 会議室1・2
- ★講 師：可児 光男 さん
- ★定 員：8名(先着順) ★参加費：100円
- ★持 ち 物：軍手・色鉛筆・水分補給用飲み物・筆記用具
- ★申込期間：9月6日(水)~9月16日(土)

※9月1日(金)~9月29日(金) ロビーにて 焼きペン木画の作品を展示しています

## 10年後の自分を作る いすヨガ



タオルを使って  
ストレッチ

イスにすわったヨガで体の負担なく動けます。  
下半身の筋力を保って自分で動ける10年後！



- ★日にち：①9月27日(水) 中恵土地区センター ホール ☎62-8722
- 場所 ②9月29日(金) 桜ヶ丘地区センター 体育室 ☎64-0051

※参加希望会場にお申し込みください

- ★時 間：10:00~11:30 (共通)
- ★講 師：キョウカラヨガ 栗野 瞳 さん
- ★定 員：20名(先着順) 無料
- ★持 ち 物：フェイスタオル・水分補給用飲み物
- ★申込期間：9月7日(木)から9月22日(金)

体が硬くても  
心配ありません  
男性の方の参加も  
お待ちしております



## 楽しくお豆腐作り講座



地元、可児の大豆で作った  
おいしい豆腐を味わいましょう



- メニュー
- ・しらすご飯
  - ・豆腐
  - ・豆腐ハンバーグ
  - ・味噌汁

- ★日 時：10月4日(水) 9:30~13:00
- ★場 所：中恵土地区センター 料理室
- ★講 師：味菜の家のみなさん
- ★定 員：16名(先着順) ★参加費：300円
- ★持 ち 物：エプロン・マスク・三角巾・ふきん2枚・筆記用具  
お持ち帰り用容器・保冷剤・水分補給用飲み物
- ★申込期間：9月6日(水)~9月27日(水)

