



# 地区センターだより はるさと 3月

令和8年3月1日 春里地区センター発行 電話 65-2006

<http://www.city.kani.lg.jp/7491.htm>



## 3月・4月の予定



### 3月の予定

3	火	まちかど運動教室
6	金	はるさとこどもまつり準備(貸館無し)
7	土	はるさとこどもまつり
17	火	まちかど運動教室

### 4月の予定

7	火	まちかど運動教室
21	火	まちかど運動教室
23	木	AM 休館(館内清掃のため)8:30~13:00
25	土	フレイル対策 健康講座

### <フレイル対策 健康講座>

## 『弱らない自分作り!』

フレイルとは、加齢によって心身が衰えた状態の事で健康な状態と要介護状態の間の段階を指します。

『最近足腰が衰えた気がする』

『外に出たがらない』 『活動量が減った』

**お互いつまでも健康体で過ごしましょう**

日程:4月25日(土) 時間:10:00~11:30

内容:座学と軽運動

講師:岐阜医療科学大学

看護学部 山田 裕加先生

場所:春里地区センター 会議室2・3

対象:募集人数:成人 30人

参加費:無料

持物:筆記用具・動ける服装・飲み物(水分補給用)

申込期限:3月2日(月)9時~4月20日(月)16時

こちらからも  
お申込みいた  
だけます



フレイルなんて  
怖くない!!



## 3月 はるさと 7日 こどもまつり

春里地区センターにて 9時~12時まで!!

小学生集合!! 中学生も来てね!  
体験と観覧、工作、ゲームで盛り上がりましょう!



### 工作

- ・万華鏡を作ろう
- ・ハンドベルを作るよ  
部品代一部として各100円  
(わくわく体験館)

### 体験

- ・ディッキー来所
- ・消防服試着も!  
(可茂消防署西可児分署)

### 観覧

- 風船で色々つくるよ。
- ・バルーンアート  
ショー

### 体験

- あっち?こっち?どっち?
- ・巨大迷路で遊ぼう

### 体験

- カードゲーム  
(岐阜医療科学大学)

### ゲーム

- ・フルーツ輪投げ  
(JAめぐみの農協)

### ゲーム

- ・お手玉投げゲーム
- ・ピンポンカップイン  
(青少年育成市民会議)
- ・射的ゲーム
- ・お菓子釣りゲーム  
(体育部会)

- ・お茶席(和室)  
大人も大歓迎

お茶と和菓子で一服  
一般来場者10時~  
呈茶代 200円



講座の申し込み、お問い合わせは2次元コードもしくはお電話にてお申し込みください

春里地区センター TEL65-2006 (日曜・祝日を除く 8:30~17:00)