

## 下恵土ふれあいウォーキング

主催：下恵土自治連合会

3月8日(日) 雨天中止 事前申込み不要

先着 100 名 (完歩された方)  
参加賞あり

✿ スタート受付時間：9時～10時

✿ ゴール受付時間：11時まで

✿ 受付場所：市役所東駐車場

👣 可児川沿いの散歩コース(約3km)を  
自分のペースで歩きます！  
お気軽にご参加ください！

同時開催！ 下恵土体育振興会による子ども向けスポーツゲーム  
(やわらかPK、ぐるぐるバット) 場所：ふるさと川公園  
こちらも参加賞あります！



中止の場合は下恵土地区センターホームページでお知らせします。

### 地区センター講座募集のご案内



## 今話題のスポーツ ピックルボール体験会

アメリカで大人気！日本でも注目度急上昇中のスポーツ「ピックルボール」を体験してみませんか？  
テニス、バドミントン、卓球の楽しさをミックスした誰でもすぐに楽しめるスポーツです。  
パドル(ラケット)でプラスチック製のボールを打つ時のパコーンという爽やかな音はクセになりますよ。  
小学生から大人までみんなで一緒に汗を流しましょう！  
初心者でもその日のうちに試合ができるようになります。ぜひご参加ください。

【日時】3月28日(土) 10時～11時30分

【場所】下恵土地区センター 体育室

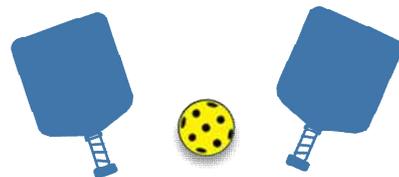
【対象】小学生以上どなたでも

【定員】20人(先着順)

【参加費】無料

【持ち物】運動しやすい服装・体育館シューズ・飲み物・汗拭きタオル

【申込み】右記の申込フォーム又はお電話で63-4751



## 地区センターからのお知らせ

### 子育てサロンどんぐり

主催：下惠土地区社会福祉協議会

子育て中の保護者の方とお子さま（乳幼児）が集まる場所です。予約不要ですのでお気軽にお越しください♪

#### 【3月の開催日】

3月4日（水） 10時～11時30分

下惠土地区センター1階 和室

※次回は

5月1日（金）です（4月はお休みです。）



#### 【図書室どんぐり】からのお知らせ（運営：お結びの森）

場 所 下惠土地区センター2階 図書室

3月の開館日

7日（土）10時～12時

14日（土）10時～12時

21日（土）10時～12時

28日（土）10時～12時



#### 【お結び食堂】からのお知らせ（主催：お結びの森）

3月のお結び食堂はお休みです。



お結び食堂の情報は右記の

お結び食堂公式LINEから確認してください。

### 3月のロビー展示

ぜひご覧ください。

こども書道 3月7日～3月12日

書道サークル 3月13日～3月27日

## 地区センターの様子

### 地区センター講座

食べてポカポカ！

巡りを整えるあったか温活ごはん 1月14日開催

体を冷えから守るメニューを教えてくださいました。血流を促進させる効果のある食材を多く使い、デザートも付いたバラエティーに富んだメニューでした。



メニュー

- ・生姜の炊き込みご飯・鶏の海苔クリーム煮
- ・レンコンのすり流し・ヘルシーガトーショコラ

### ロビー展示

### 芳墨の会

計7点 活動の成果を展示していただきました。月2回水曜日の9:30～11:30に地区センターで活動中です。

