

## 令和8年度スタートにあたり

各地で桜の開花の便りが届き、あたたかな日差しを受け緑が芽吹く季節となりました。今年度も地域の皆さまの学びの場、集いの場、活動の場としてお役に立てるよう、センター長をはじめ職員一同努めさせていただきます。皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



## 4月・5月の行事予定

### 4月

7	火	まちかど運動教室
21	火	まちかど運動教室
23	木	館内メンテナンスの為、休館(13:00まで)
25	土	講座)フレイル対策『弱らない自分づくり』

### 5月

9	土	こどもチャレンジ) 親子クッキング
12	火	まちかど運動教室
23	土	講座)男子厨房に入ろう!(老若男女大歓迎)
26	火	まちかど運動教室

募集中

## <フレイル対策講座 『弱らない自分づくり!』>

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』

**お互いいつまでも健康体で過ごしましょう!**

開催日	4月25日(土)10:00~11:30	場所	春里地区センター 会議室2・3
対象・定員	成人 30人(先着順)		
講師	岐阜医療科学大学 看護学部 山田裕加先生	受講料	無料
持ち物	筆記用具、動きやすい服装、水分補給用飲み物		
申込期間	受付中~ 4月20日(月)16:00まで		



フレイルなんて怖くない!!

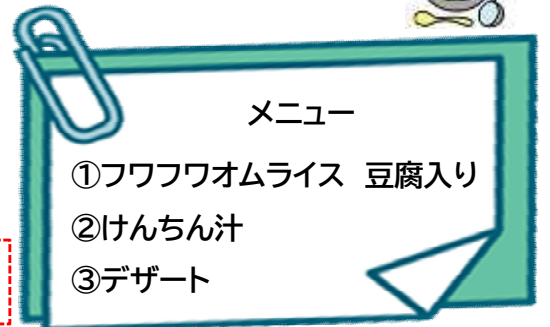
こちらからお申込みいただけます

新企画

## 男子、厨房に入ろう! (老若男女大歓迎)

包丁を持った事のない方からベテランまで大歓迎、成人の方ならどなたでもお申込みください!  
 長年ホテルの料理長として腕を振るった講師について一緒に料理を作りましょう!!

開催日	5月23日(土)10:00~13:30	場所	春里地区センター 調理室
対象・定員	成人 16名(先着順)		
講師	榊原 日出明さん	材料費	1,000円
持ち物	エプロン、三角巾、マスク、手拭き、皿用フキン2枚、水分補給用飲み物		
申込期間	4月6日(月)9:00~5月13日(水)16:00まで		



メニュー

- ①フワフワオムライス 豆腐入り
- ②けんちん汁
- ③デザート



こちらからお申込みいただけます

◆講座の申込み及び問合せ:2次元コード、窓口、電話にて TEL65-2006(日曜祝日を除く 9:00~17:00)

◆申込期間締め切り後のキャンセルの場合は、材料代をいただく事があります。市内の方優先となります。



ウエルカム ゲートでお迎え



受付で参加賞を受取りゲームに参加



的を狙って、エイ!!



抹茶で一服、どうぞ



僕は今どこにいるの？



リサイクルで工作



# はるさとこどもまつり

## ご参加ありがとうございました

春里に春の訪れを告げる「はるさとこどもまつり」を開催しました。3月7日(土)春里地区センターにたくさんの小学生を中心に子供たちや保護者、近在の方に来ていただき楽しく開催されました。

ゲームや体験、鑑賞、工作等で子供たちの笑顔がはじけました。準備に携わった方、各団体、ご来場、ご参加頂いた皆様のご支援とご協力のもと、楽しく行うことができ、心より感謝申し上げます。



ディッキー、将来の消防士だよ！



医療の未来は任せたよ！



輪投げでゲットしたよ



どれがいいかな？



風船の魔術師！



上手に当たった！

