



土田地区センターだより

No.419 令和7年3月1日

発行：土田地区センター Tel (25) 2217
ホームページは土田地区センターで検索できます

♡令和7年度もやります♡

土田健康講座「スキマ時間で健康に！速歩」

年齢とともに衰えてくる太ももの筋肉「速筋」。
その筋肉を簡単に効果的に鍛える運動「速歩」を体験してみませんか！！

毎月 第3木曜日 9:00～9:50

開催日 4/17 5/15 6/19 7/17 8/21 9/18
10/16 11/20 12/18 1/15 2/19 3/19

参加費 無料

持ち物 運動をしやすい服装、体育館シューズ、タオル、水分補給の飲み物

申込み いつでもどうぞ お申込みお待ちしております



←こちらから
お申込みできます

令和6年4月～2月に開催しました
健康講座「速歩」



**昨年度参加された方も
初めての方も
スキマ時間で健康になりましょう！**

昨年度、渡辺センター長の指導で、12回開催してきました健康講座「速歩」。

速歩＋ゆっくり＋速歩＋ゆっくりと緩急をつけながら足腰に筋肉をつけ、「いつまでも健康に暮らせるように」をテーマに続けてまいりました。

皆さん、回を重ねるうちに顔なじみとなり、歩きながらのおしゃべりも楽しみながら取り組み、姿勢もきれいに体力アップでウォーキングを楽しめました！



土田乳幼児学級 2/18 開催 リトミック体験と閉講式の一コマ

※令和7年度から、開催場所が変わります

可児市乳幼児学級『ほっと』

学級生大募集！！

0歳～3歳の子をお持ちの皆さま☒
一緒に親子でのふれあいや
仲間作りを楽しみませんか！

詳しくは、子育て支援課まで
☎62-1111(内線 5546)

講座の2次元コードもしくはお電話にてお申込みください。土田地区センター 25-2217

～ 講座のひとこま～

1/31 「名古屋風鬼まんじゅう作り」

午前、午後と2回開催した鬼まんじゅう作り講座。小さく切って塩水であく抜きをしたさつまいもに砂糖と小麦粉を混ぜて蒸しあげただけですが、とっても美味しく蒸し上がり、参加された皆さんも「最高に美味しいものが作れてうれしい！」「簡単にポリウームがあっておいしい！」「1人では中々つくらないけど、講座で教えてもらえると、分かりやすく楽しく作れてとても良かった～」などうれしい感想を沢山いただきました。大満足の笑顔の皆さんでした。



2/14 「シフォンケーキ バレンタイン」

メレンゲを泡立てるときの仕上げ方や砂糖を入れるタイミングなど、細かなポイントを優しくご指導いただいた寺嶋依津美さん。

ブラックココアを使ったとっても素敵なバレンタインケーキが焼きあがりました。

寺嶋さんの気取らない可愛らしさやお話から、皆さん終始にこやかに同じテーブルの方や周りの方とのおしゃべりを楽しまれての2時間半でした。

皆さんが繋がれるアットホームなケーキ教室になりました。来年度もお楽しみに～☑



3月の地区センター講座・催し

1	土	子どもお菓子教室
3	月	講座「フルーツタルト」
4	火	子育てサロン「鳩ぽっぽ」
6	木	連続4回講座「美文字 第2回」
7	金	講座「ベトナム料理」
8	土	はとぶき文庫 開館 KP：横笛教室
22	土	はとぶき文庫 開館 KP：ドッジボールであそぼ！ ワンバウンドバレーボール体験
26	水	講座「キャラメルポップコーン作り」
27	木	見学会「今渡水力発電所」

はとぶき文庫

ボランティア スタッフ大募集！

はとぶき文庫では、毎月第2第4土曜日に開館し、本の貸し出しや子ども達への読み聞かせ、伝承遊び、工作などして楽しくボランティア活動をしています。

一緒に活動しませんか？

活動日 毎月第2・第4土曜日
9:30～11:30

※他に、毎月第1水曜日の午後に定例会があります

お問合せ、お申込みは
土田地区センター
☎25-2217 までお願いします



土田地区社協からのお知らせ

「ふらっとカフェ どた」

3月17日(月) 9:30～11:30
会議室1・2 参加費100円

土田地区体育委員会 主催

「ワンバウンドバレーボール体験会」

3月22日(土) 19:00～20:45

土田地区センター体育室にて体験会を開催しています。
ぜひ一緒にプレーしましょう。1名からの参加もOKです。



土田地区民生委員児童委員連絡協議会

「子育てサロン 鳩ぽっぽ」

4月8日(火)

10:00～11:30

土田地区センター 和室

申込み不要・参加費無料です

お好きな時間にお気軽にご参加ください



4月は
かぶとを作るよ