



土田地区センターだより

No.430 令和8年2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

呼吸法でかんたんセルフケア

呼吸を整えてこころと体を癒しましょう。

当たり前に行っている呼吸を少し意識して行うことで、血流が良くなり全身に酸素を行きわたらせることができます。また、リンパを流す呼吸法はデトックスの効果もあります。睡眠の質を高めたい方は、睡眠前の瞑想呼吸法を試してみましょう。2回講座で開催しますのでしっかり覚えることができますよ。

握力測定もします。受講前と後で違うでしょうか？

＊参加された方には握力ボールを差し上げます

日 時 3月2日・3月9日（両日とも月曜日）10:00～11:30

場 所 土田地区センター 和室

講 師 時田 節子さん

対 象 どなたでもどうぞ

参加費 無料

定 員 12名

持ち物 ヨガマット又はバスタオルでも可・水分補給の飲み物

申込み 2月6日（金）9:00～窓口、電話、右記二次元コードにて

申込締切 2月25日（水）16:00



写真はイメージです



春のフルーツタルト

今回で3回目のフルーツタルト作り講座です。

以前参加された方からのリクエストで今回も開催します。1人につき12cmのタルト型を3個つくります。これからの春のお祝い行事にピッタリです。おぼえて自分で焼いてみませんか。



日 時 3月5日（木）9:30～12:00

場 所 土田地区センター 料理室

講 師 倉田 紀美子さん

対 象 どなたでもどうぞ

参加費 1,200円（12cm型 3個分）

定 員 12名（先着順）

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、持ち帰り容器（底の平たいもの）、手拭きタオル、

皿拭きタオル、水分補給の飲み物

申込み 2月9日（月）9:00～ 窓口、電話、右記二次元コードにて

申込締切 2月24日（火）16:00

＊締切り後のキャンセルは材料をお渡しし、材料費をいただきます。



写真はイメージです



近い！楽しい！学べる！ 乳幼児学級 ほっと に参加しませんか？



子育てトーク▶
講座のようす



乳幼児学級ほっとは、楽しみながら子育てについて学んだり、悩みを交流したりする場です。
地区センターでの開催なので気軽に参加できますよ！季節のイベントを親子一緒に楽しみませんか？
R8年度申込は2月2日(月)8:30～受け付けます。

お問い合わせ：可見市子育て支援課(0574-62-1111 内線 5546)



日 程： 5月～翌年2月 年 10 回程度 申込方法： 右記の二次元コード
時 間： 10:00～11:30 場 所： 下恵土・帷子・桜ヶ丘・広見・川合地区センターから選択
参加費： 無料 対 象： 市内在住で、0～3歳の未就園児を育てている保護者
＊内容によっては実費負担があります

ワンバウンドバレーボール体験会

毎月 22 日 19 時～20 時 45 分

おむすび型の軽く柔らかい変形
ボール（ふらばー）を使って行う
バレーボールに似たスポーツです。
球速が遅いので誰でも楽しめます。
またワンバウンドをしてから打ち合う
ので、ボールの方向が読めないのも面白さの
一つです。新しいスポーツを体験してみませんか。

会 場 ： 土田地区センター 体育室

持ち物 ： 体育館シューズ

主催：土田地区体育委員会

申込み不要
直接お越し
ください

2 月の地区センター講座・催し

3	火	子育てサロン「鳩ぽっぽ」
14	土	はとぶき文庫 開館 KP:横笛教室
16	月	ふらっとカフェ どた
19	木	健康講座「速歩」
21	土	KP:茶道くらぶ KP:あそびくらぶ「ドッジボール」
22	日	ワンバウンドバレーボール体験
28	土	はとぶき文庫 開館 KP:バドミントンくらぶ

「ふらっとカフェ どた」



2 月 16 日(月)

時 間： 9 時 30 分～11 時 30 分

場 所： 1 階 会議室 1.2

参加費： 100 円

美味しいコーヒー・紅茶とお菓子を用意して
います。どなたでもどうぞ！お待ちしております。

主催：土田地区社会福祉協議会

子育てサロン 鳩ぽっぽ

3 月 3 日 (火)

時間：10 時 ～11 時 30 分

場所：1 階 和室

申込み不要、参加費無料です。
子育てママ・パパの仲間を作ったり、
ゆっくりおしゃべりしたり…。
お好きな時間に気軽にご参加ください。
皆さんのお越しをお待ちしています。

主催：土田地区民生委員児童委員協議会

ひなまつり