

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：可児市子育て支援課(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（ふらばーる）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「歩く」
		KP:茶道くらぶ
21	土	KP:あそびくらぶ「ドッジボール」
		ワンバウンドバレー ボール体験
22	日	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！お待ちしています。

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