

土田地区センターだより

No.431 令和8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

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」をはじめませんか。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ます。筋力の衰えは認知症リスクを高めると言われています。今日から今から始めませんか。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まれます。

日時 毎月第3木曜日 9:00~9:50 (基本)
場所 土田地区センター 体育室
対象 どなたでもどうぞ
参加費 無料
持ち物 体育館シューズ・汗拭きタオル・水分補給の飲み物
*運動しやすい服装でお越しください
申込み 窓口、電話、右記二次元コードにて



「友達、家族みんなでバドミントン！」



土田地区センター体育室を開放します。友達や家族でバドミントンを楽しみましょう！コートは3面、3時間の間は出入り自由です。道具のない方にはラケットとシャトルを貸し出しますが、大勢になった場合はお互いに譲り合ってお使いください。さあ！日頃の運動不足を解消しましょう！

日時 3月7日(土曜日)
場所 土田地区センター 体育室
対象 どなたでもどうぞ
参加費 無料
持ち物 ラケット・シャトル(ある人)・体育館シューズ・汗拭きタオル
水分補給の飲み物
*運動しやすい服装でお越しください
その他 貸し出し用のラケット16本・シャトル8個



講座のひとこま



2/21 きっずぶれいす茶道くらぶ
センター長から修了証をもらいました



2/21 ドッジボール体験
体育委員の方にご指導いただきました



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

「ふらっとカフェ どた」

3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

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、工作などをして楽しくボランティア活動しています。

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

※毎月第1水曜日の午後には定例会があります

問合せ 土田地区センター ☎25-2217 まで



3月の地区センター講座・催し

2	月	第1回呼吸法でかんたんセルフケア
3	火	子育てサロン「鳩ぽっぽ」
5	木	春のフルーツタルト
7	土	友達、家族みんなでバドミントン!
9	月	第2回呼吸法でかんたんセルフケア
14	土	はとぶき文庫 開館(読み聞かせ) 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:親子でお菓子作り教室
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(読み聞かせ) KP:バドミントンくらぶ

子育てサロン 鳩ぽっぽ

4月14日(火)

時間：10時～11時30分

場所：1階 和室

かぶとを作ろう

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