

文化の窓

募集

後期市民講座の受講生

恵那文化センター（中央公民館）、市民会館、各地区コミセンでは、後期市民講座の受講生を募集します。詳しくは、本紙9月1日号と二階に配布する市民大学ガイドブックをご覧ください。

□受け付け開始 9月10日（土）午前9時
※前期講座の再受講受け付け開始は9月15日（土）午前9時
申・問 恵那文化センター ☎ 25-5121
※市民会館、各地区コミセンでも申し込み、問い合わせ可



▲市民講座を受講する

恵那文化センター ☎ 25-5121
http://bunka.city.ena.lg.jp/

恵那文化センター9月の催し

Table with columns: とき (Date), 催し物 (Event), 会場 (Venue), 時間 (Time), 入場料 (Admission), 主催 (Organizer). Lists various events like photo exhibitions, singing festivals, and lectures.

来年の9月5日（火）から10月3日（日）に文化センターの大ホール、集会室、展示室の使用（催し物に限る）を希望する方は、9月1日（土）午前9時から抽選を行います。詳細は文化センターへお問い合わせください。

【文化センター9月の休館日】 5日（月）・12日（月）・20日（火）・21日（水）・23日（金）・26日（月）

明智かえでホール9月の催し

明智かえでホール ☎ 54-3991
生涯学習課 ☎ 26-2111（内線345）

Table with columns: とき (Date), 催し物 (Event), 会場 (Venue), 時間 (Time), 入場料 (Admission), 主催 (Organizer). Lists piano and organ free play events.

ホールの利用は早めに申し込んでください。9月は休館日が変則的になっていきますのでご注意ください。

【かえでホール9月の休館日】 5日（月）・12日（月）・20日（火）・21日（水）・23日（金）・26日（月）

◎催しの予定は変更になる場合があります。詳細は主催者へお尋ねください。
◎駐車場には限りがあります。来館の際は、車の乗り合わせや公共交通機関を利用ください。

問：問い合わせ 申：申し込み ※コミセン=コミュニティセンターの略

高年齢者 生き生き 長生き 募 集

介護予防サポーターの受講生

超高齢化社会に対応するために、地域の高齢者が要介護にならないよう、健康寿命を延ばすための介護予防ボランティア活動をを行う方を募集します。

□とき 9月14日（水）、21日（水）、30日（金）、10月5日（水）、12日（水）、20日（水）午前9時半～正午



▲介護予防方法を学ぶ

□ところ 市役所会議棟
※講師の都合で変更もあり
□対象 地域で自主的な介護予防活動を希望する40歳以上で、養成講座に出席できる方
□締め切り 9月2日（金）
□定員 40人（先着順）
□料金 無料
申・問 地域包括支援センター（内線167）

案内

認知症講演会を開催



▲昨年の認知症講演会

より多くの方に、認知症の理解と予防の大切さを知ってもらうため、運動をテーマにした認知症講演会を開催します。脳と体の機能を効果的に向上させる「コグニサイズ」を、ぜひ会場で体験してください。
□とき 9月11日（日）午後0時半～3時
□ところ 恵那文化センター

□料金 無料
□講師 島田裕之さん（国立長寿医療研究センター予防老年学研究部長）
□演題 運動による認知症予防
申・問 地域包括支援センター（内線169）

成年後見制度の巡回相談を開催

成年後見制度は、認知症や知的障がいなどで判断能力が十分でない方が不利益を受けないように家庭裁判所に申し立てを行い、その方を支援する人（後見人など）を付ける制度です。専門の相談員が無料で相談に応じます。
□とき 9月23日（金）午後2時～3時
□ところ 市役所西庁舎1階相談室
□相談員 NPO東濃成年後見センター中津川・恵那事務所相談員
※事前に申し込みが必要です
申・問 地域包括支援センター（内線167）

脳の健康教室を開催

学習教材を使った読み書きと簡単な計算をし、コミュニケーション
□とき 9月16日（金）午後1時半～3時
□ところ 市民会館
※事前に申し込みが必要です
申・問 地域包括支援センター（内線168）

ケーションをすることで、前頭野を中心とした脳の全体を活性化させる健康教室を開催します。5カ月間楽しく仲間と話しながら、学習で認知症予防をしてみませんか。
□とき 9月29日～2月16日（毎週木曜日）①午前9時10分～②午前9時50分
※祝日、年末年始は休み
□ところ 養護老人ホーム恵光園（大井町）
□対象 介護保険を申請していない60歳以上の方
□定員 各10人（先着順）
□料金 2500円程度/月
申・問 地域包括支援センター（内線167）

認知症の方の家族集いを開催

認知症の家族を介護している方を対象とした集いを開催します。介護経験者や同じ立場の人と、日頃の悩みや思いを話してみませんか。
□とき 9月16日（金）午後1時半～3時
□ところ 市民会館
※事前に申し込みが必要です
申・問 地域包括支援センター（内線168）

医療 安心と安全のために

案内

市立恵那病院で糖尿病教室を開催

市立恵那病院では、糖尿病を学んで健康管理をするために、糖尿病教室を開催しています。第5回のテーマは「みんなでお話そう野菜のこと」です。
どなたでも参加できますので、ぜひ申し込みください。
□とき 9月7日（水）午後2時～3時
□ところ 市立恵那病院
□定員 20人（先着順）
□料金 無料
□講師 伊藤法子さん（市立恵那病院管理栄養士）
□締め切り 8月31日（水）
申・問 市立恵那病院医事課 ☎ 26-2121（平日午前8時半～午後5時）



学び

高齢者

医療

子育て

スポーツ

くらし

相談

ごみ

健康

## 子育て支援センター開館日 9月の予定 (祝日休館)

名称	開館日	連絡先
こども元気プラザ	月曜日午前9時～正午 火～土曜日午前9時～午後6時 (子育て支援センターは火～金曜日午前10時半～11時) 月曜日、土曜日は開放日 ※親子で来場ください	
やまびこ子育て支援センター (やまびここども園内)	毎週水曜日午前9時～正午 (0歳～未就園児) ※14日は休館	☎25-1155 (こども元気プラザ)
武並子育て支援センター (武並こども園内)	毎週火曜日午前9時～正午 (0歳～未就園児) ※27日は休館	
中野方子育て支援センター (中野方こども園内)	毎週月曜日午前9時～正午 (0歳～未就園児) ※19日は休館	
岩村子育て支援センター (岩村こども園内)	毎週木曜日午前9時～正午 (0歳～未就園児)	
山岡子育て支援センター (山岡こども園内)	毎週火曜日午前9時～正午 (2歳児) 毎週金曜日午前9時～正午 (1歳児) 第1・2水曜日午前9時～正午 (0歳児) 第3水曜日午前9時～正午 (0～2歳児) ※第2・4木曜日午前9時～正午は相談日	☎56-2255 (山岡こども園)
明智子育て支援センター (明智こども園内)	毎週火曜日午前9時～正午 (0歳～未就園児)	☎54-2030
吉田子育て支援センター (吉田こども園内)	毎週月・木曜日午前9時～正午 (0歳～未就園児) ※第1・3水曜日午前9時～正午は串原こども園で開催	☎54-4545
上矢作子育て支援センター (上矢作こども園内)	毎週火・金曜日午前9時～正午 (0歳～未就園児)	☎48-3111



育もう  
恵那の宝



### 案内

#### こども元気プラザの催し

お父さん集まれ!

子どもと一緒に触れ合い遊びや体操をしませんか。遊んだ後は、親子で手作りおもちゃを作ってみましょう。今回は引き車を作ります。

- とき 9月3日(出)午前10時～11時
- ところ こども元気プラザ
- 対象 0歳～3歳の未就園児とその父親(市内在住か在勤)
- ※申し込みが必要です。母親と一緒に参加も可
- ☎・問 こども元気プラザ ☎25-1155
- フラダンスを楽しもう
- ハワイアンな音楽の心地よさを感じながら、かわいらし



▲親子でフラダンス

い衣装を身にまとい、フラダンスを踊ってみませんか。癒やされる時間を満喫しましょう。

- ところ・とき ▼武並こども園 9月13日(火)午前10時～11時 ▼やまびここども園 9月28日(水)午前10時～11時
- 締め切り ▼武並こども園 9月2日(金) ▼やまびここども園 9月23日(金)
- 対象 0歳～3歳の未就園児とその保護者(市内在住か在勤)
- 講師 岩崎由里さん
- ☎・問 こども元気プラザ ☎25-1155
- ベビーマッサージとフットマッサージ
- 子どもが喜ぶベビーマッサージ。血流を良くし、健康な体づくりのつぼも学びます。自宅で実践できる親子のスキンシップを楽しみましょう。
- とき 9月21日(水)午前10時～10時45分



▲町田浩志さん

- ところ 山岡子育て支援センター(山岡こども園内)
- 対象 未就園児とその保護者(市内在住か在勤)
- 定員 15組
- 講師 小原美智代さん
- 申し込み方法 直接か電話で申し込む
- 受け付け開始 8月26日(金)
- ☎・問 山岡子育て支援センター ☎56-2255(火、水、金曜日午後1時～午後3時半)
- つながり遊び、歌、親子コンサート
- 一緒に歌ったり、触れ合い遊びをしたりして、子育て中のお母さんを応援して全国を巡業中の「まっちゃん」こと町田浩志さんによるコンサートを4会場で行います。
- ところ・とき ▼こども元気プラザ 10月11日(火) 午前9時50分～午前10時50分 ▼やまびここども園 10月12日(水)午前10時15分 ▼明智こども園 10月13日(木) 午前9時

森の運動会

親子で楽しく体を動かして楽しみましょう。お楽しみプレゼントもあります。

□とき 9月21日(水)午前10時15分(午前10時受け付け開始)

□ところ ふるさと富田会館(岩村町)

□料金 ▼会員 150円 ▼非会員 250円

#### 「まっちゃん」の森の催し

森の運動会

- とき 9月11日(日)午前10時(午前9時半受け付け開始)
- ところ 市保健センター
- 対象 平成27年7月から9月生まれの第1子がいる親 ※対象者には案内を送付します
- 講師 蜂谷明子さん(蜂谷医院医師)
- ☎・問 子育て支援チーム(内線193)



▲親子で競技をする

- 定員 20組の親子
- 申し込みが必要で
- 受け付け開始 8月26日(金)
- ☎・問 NPO法人こぎつねくんわーるど ☎32-1121(月、水、金曜日午前10時～午後3時)
- つなぐパパママ学級
- 初めての子どもが1歳を迎えた親を対象にした、ひよこパパママ学級を開催しています。学級では「子どもの健康と生活リズム」や「子どもとの遊び」などについて学びます。
- とき 9月11日(日)午前10時(午前9時半受け付け開始)
- ところ 市保健センター
- 対象 平成27年7月から9月生まれの第1子がいる親 ※対象者には案内を送付します
- 講師 蜂谷明子さん(蜂谷医院医師)
- ☎・問 子育て支援チーム(内線193)



スポーツ  
元気  
はつらつ

### 募集

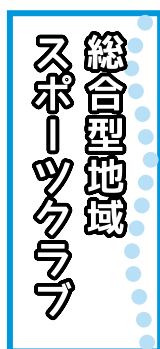
#### まきがね公園杯卓球大会の参加者

3人1組で行う団体戦卓球の部と、ダブルスでのチーム戦と、個人戦で行うラージボールの部で行う卓球大会出場チームを募集します。男女問わず、誰でも気軽に参加で



▲盛り上がる卓球大会

- きますので、仲間を誘って参加ください。
- とき 10月1日(土)午前9時
- ところ まきがね公園体育館
- 対象 市内在住か在勤の方、市卓球協会所属の方
- 料金 無料
- 締め切り 9月21日(水)午後5時
- ☎・問 市体育連盟 ☎25-6478 (月曜日休館)



総合型地域  
スポーツクラブ  
えなイースト総合  
スポーツクラブ

貯筋運動教室

- とき 10月5日(水)午後1時半～3時(初回)
- ※全10回、詳しい日程は申し込み時にお知らせします
- ところ 市民会館
- 定員 30人(先着順)
- 料金 ▼会員 2000円 ▼非会員 5000円
- 講師 吉田宏子さん
- 持ち物 屋内用運動靴、ヨガマット、タオル、飲み物
- ☎・問 えなイースト総合スポーツクラブ ☎25-0006 (平日午前10時～午後3時)



▲楽しく貯筋運動

問: 問い合わせ ☎: 申し込み