


令和8年度

多治見市健康づくり推進員による

会場一覧

参加費
無料
申し込み不要

You Tube

らくらく筋力アップ体操 
2次元コードからも閲覧できます。
お問い合わせ ☎0572-23-5960

たじみ健康ハッピープラン イメージキャラクター



らくらく筋力アップ体操

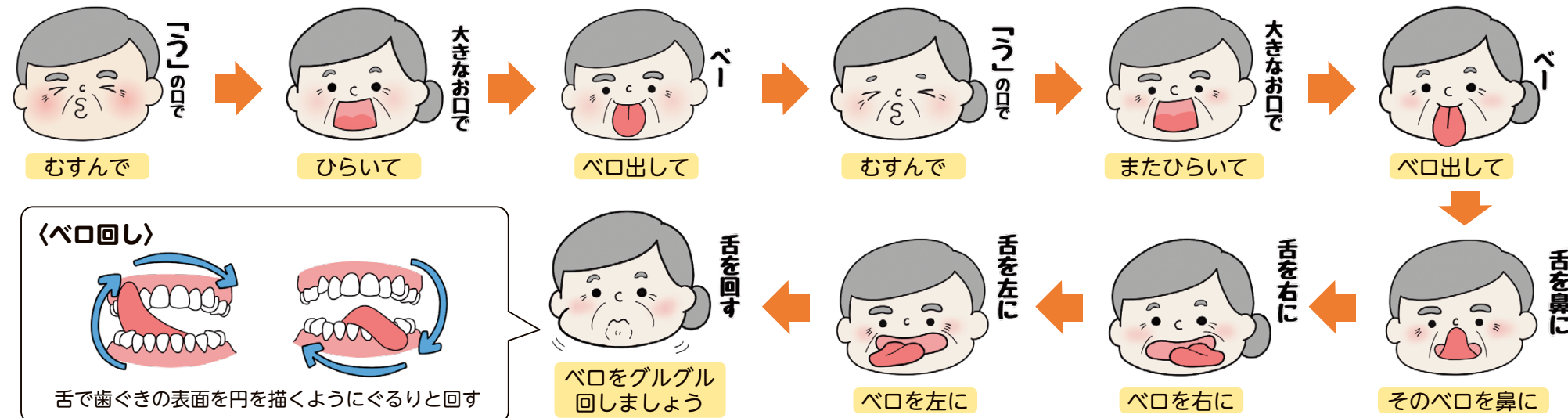
※らくらく筋力アップ体操にはイスバージョンと床バージョンがあります。体操の種別は会場ごとに異なりますので、一覧表をご確認ください。 ※●の日には祝日です。

会場	種別	曜日(原則)	時間	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	問い合わせ先
養正交流センター 陶元町135-3	イス	第2・4金曜日	10:00~11:30	10・24	8・22	12・26	10	休み	11・25	9・23	27	11	8・22	12・26	12	養正交流センター TEL 25-3622
かさね福祉センター 笠原町2900-6	両方	第1月曜日	13:30~15:00	6	休み	1	6	3	7	5	2	7	休み	1	1	笠原地域福祉協議会 TEL 43-6822
		第4木曜日	10:00~11:30	23	28	25	23	27	24	22	26	24	28	25	25	
笠原交流センター 笠原町2081-1	両方	第3月曜日	13:30~15:00	20	18	15	休み	17	休み	19	16	21	18	15	15	笠原交流センター TEL 43-5155
脇之島公民館 脇之島6-31-3	床	第1水曜日	13:30~14:30	休み	●6	3	1	5	2	7	4	2	6	3	3	脇之島公民館 TEL 25-5611
	イス	第1・3火曜日	10:00~11:30	21	19	2・16	7・21	4	15	20	17	15	19	2・16	2	
TYK体育館 研修棟 大畑町2-150	両方	第1水曜日	10:00~11:30	1	13 (第2)	3	1	5	9 (第2)	7	4	2	6	3	3	保健センター TEL 23-5960
市之倉公民館 市之倉町8-138	イス	第2水曜日 第4月曜日	10:00~11:30	8・27	13・25	10・22	8・27	12・24	9・28	14・26	11・●23	9・28	13・25	10・22	10・●22	市之倉公民館 TEL 22-3776
池田町屋公民館 池田町7-15	両方	第4水曜日	10:00~11:30	22	27	24	22	26	休み	28	25	23	27	24	24	保健センター TEL 23-5960
ヤマカまなびパーク 豊岡町1-55	イス	第4金曜日	10:00~11:00	24	22	26	24	28	25	23	27	25	22	26	26	ヤマカまなびパーク TEL 23-7022 (月曜休み)
ふれあい共栄 小名田町3-216	イス	第1・3火曜日	10:30~11:30	7・21	19	2・16	7・21	4・18	1・15	6・20	17	1・15	19	2・16	2・16	ふれあい共栄 TEL 26-9559
精華交流センター 上野町4-23-1	両方	第2月曜日	13:30~15:00	13	11	8	13	10	14	●12	9	14	●11	8	8	精華交流センター TEL 25-1533
旭ヶ丘公民館 旭ヶ丘8-29-99	両方	第1木曜日	9:30~11:00	2	7	4	2	6	3	1	5	3	7	4	4	旭ヶ丘公民館 TEL 27-6826
根本交流センター 根本町3-55-1	両方	第2月曜日	10:00~11:30	13	11	8	13	休み	休み	●12	9	14	●11	8	8	根本交流センター TEL 27-5500
南姫公民館 大針町283-1	両方	第4火曜日	10:00~11:30	28	26	23	28	25	●22	27	24	22	26	●23	23	南姫公民館 TEL 29-4880

★台風等により警報が発令されている場合は次の通り中止とします。(午前の部:午前8時30分に警報が発令されている場合、午後の部:昼12時に警報が発令されている場合) ★会場や日程によっては混雑により参加人数を制限する場合があります。予めご了承ください。

オーラルフレイル予防

むすんでひらいて♪ 「むすんでひらいて」の歌に合わせてやりましょう



LINE公式アカウント友だち募集中!
「健康づくりに役立つ情報を配信中!」

- 1 LINEアプリの「友だち追加」
- 2 「2次元コード」をスキャン
またはLINE ID 「@811puwus」を検索
- 3 「多治見市保健センター」を友だち追加

こちらの
2次元コードで
友だち登録!!



ブクブクうがい

お水を口にふくんだら①～④を
各10回ずつやってみましょう



早口言葉

口を動かしながら 3回続けていってみましょう

- レベル1 生麦 生米 生卵 / 青巻紙 赤巻紙 黄巻紙
- レベル2 隣の客はよく柿食う客だ / しょうしゃなる 車掌さん
- レベル3 新人シャンソン歌手 新春シャンソンショー
- レベル4 蛙びよこびよこ みびよこびよこ あわせて
びよこびよこ むびよこびよこ

