

大人カフェ

～いきいき元気に！健康ライフ！～

- 日時 【前半】5月14日～7月23日(全6回)
【後半】11月12日～12月24日(全4回)
いずれも隔週木曜日 午前9時30分～11時30分
- 会場 長後市民センター
- 対象 おおむね65歳以上 40人(長後地区内優先)
- 内容 **シニア世代の学びと健康づくり**
耳つぼマッサージ、歴史、俳句 他
※裏面にプログラムあります
- 申込み **4月10日(金)から4月24日(金)まで**
下記の二次元コードから電子申請での申込み。
申込み多数の場合は抽選となります。
抽選結果は**4月28日(火)**以降にメールでお知らせ
します。メールが来ない場合は、市民センターまで
ご連絡ください。
※電子申請の難しい方は、お電話でお問合せください。

【お問合せ】

長後市民センター 地域づくり担当

☎ **0466-46-7373**

平日午前8時30分～午後5時
(ただし、正午～午後1時を除く)

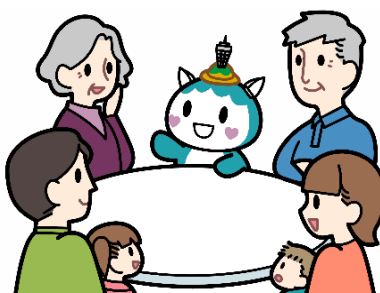


令和8年度 大人カフェ講座プログラム

原則：木曜日 午前9時30分～11時30分

回	月日	タイトル	内容	講師等	部屋
1	5月14日	始業式	自己紹介・モルックで遊ぼう！	長後市民センター職員	体育室
2	5月28日	耳つぼマッサージ	耳つぼで体調改善！	耳つぼセラピー 時枝あみ 氏	ホール
3	6月11日	チェアヨガ	椅子に座ってできるヨガで こころもからだも健やかに！	IWCA(国際ウェルネス協会)認定 チェアヨガインストラクター 飯田理香 氏	ホール
4	6月25日	大河ドラマ 「豊臣兄弟」を知る	目立たぬように、しかも目立つ秀長の生き方を知ろう	鎌倉考古学研究所理事 伊藤一美 氏	ホール
5	7月9日	初心者の 俳句講座	五七五と指を折って俳句を作りましょう！	俳人協会会員 天為俳人協会同人 内藤繁 氏	ホール
6	7月23日	昭和歌謡を 楽しもう！！	みんなで一緒に、大きな声で歌いましょう♪	鈴木孝仁 氏	文化室
～ 中 休 み ～					
7	11月12日	散策事前講座	片瀬から腰越の寺社仏閣の講和	江の島・藤沢ガイドクラブ	ホール
8	11月26日	散策	片瀬から腰越の寺社仏閣を巡る	”	散策
9	12月10日	折り紙講座	クリスマスリースを折る	おりづる会講師 鈴木紀子 氏	ホール
10	12月24日	終業式	お楽しみ会	長後市民センター職員	ホール

※講師等の都合により内容・日程等変更する場合があります。



今年も大人カフェが始まります！
みんなで楽しく学びや体を動かし、
充実した日を過ごしましょう！
今年はお茶を飲みながら楽しむ回がありますので、お楽しみに～♡

