

【保存版】

令和8年3月10日
田彦中学区地域づくりの会
田彦コミュニティセンター

令和8年度 生活を豊かに！ セミナーのご案内

少し知ること、さらに生活が豊かになるかもしれません。
知ることによって、新たな楽しみが生まれることもあります。
健康で健やかな毎日を過ごしていただくため、下記のセミナーをご用意しました。
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。
どうぞお気軽にお問い合わせください。



申込方法は、回覧でご案内します

日程の変更や中止になることがあります

お問合せ先：田彦中学区地域づくりの会 ☎274-5222

no	開催予定日	曜日	時間(分)	対象者	講座名	講座概要	参加費	講師
1	5月20日	水	10:00~ 11:00	全世代	身体を整える!簡単 ストレッチ&エクササイズ	誰でも簡単にできるストレッチ・ 筋トレ・エクササイズ 痛み緩和・ケガの予防・健康な身体 作りを楽しみましょう	無料	スポーツ インストラクター 井村 美雪氏
2	6月3日							
3	7月1日							
4	8月5日							
5	9月2日							
6	10月7日							
	11月18日	水	10:00~ 11:00	全世代	誰にでも簡単にできる! 健康ストレッチ&エクササイズ	立ったまま・座ってできる	無料	
7	5月28日	木	10:00~ 11:00	全世代	からだのなかから元気に いきいき血管講座	酸素や栄養を全身に届ける大切な臓 器「血管」を元気に保つ生活をはじ めましょう。	無料	明治安田 油井 由美氏
8	6月25日	木	10:00~ 12:00	全世代	脳を活性化! 「大人の塗り絵」(明治安田)	脳の活性化,集中力アップ,認知症予防, ストレス解消リラックス効果のある 塗り絵を楽しんでみませんか。	無料	サクラクレパス認定 大人の塗り絵講師 藤岡 敬三氏
9	7月7日	火	10:00~ 11:30	全世代	がんの放射線治療を 理解しよう	放射線治療は、手術、抗がん剤とな らぶがん治療の柱の一つです。	無料	ひたちなか総合病院 放射線治療科 主任医長 三橋 紀夫氏
10	9月17日	木	10:00~ 11:30	全世代	楽しく学ぶ! 認知症予防講座	介護の不安を解決!介護が必要にな る時ってどんな時?公的介護保険に ついて学んでみましょう。	無料	明治安田 油井 由美氏
11	9月26日	土	10:00~ 12:00	全世代	お部屋を彩る ハーブリース作り	長期間楽しめるドライフラワーを 使ったかわいいハーブリースを作 りましょう。	1,500 円	～夏雪～ 佐々木 幸子氏
12	10月20日	火	10:00~ 11:30	全世代	爪の老化と正しいケア	皮膚の一部である爪。特に足爪は正しく 伸びないと歩行に支障がでます。足爪の 正しいケアを学びましょう。	無料	ひたちなか総合病院 認定看護師 大山 瞳氏
13	11月19日	木	10:00~ 11:30	全世代	健康は、お口の管理から	お口と身体の健康の繋がりを考え てみよう	無料	樋之口歯科院長
14	12月5日	土	9:30~ 12:00	全世代	手打ち蕎麦教室	本格的な手打ち蕎麦を打ってみま せんか!	600 円	蕎麦打ち名人
15	12月26日	土	9:30~ 11:30	全世代	～正月支度～ 親子で餅つき	親子で餅つき体験してみませんか! ※餅は持ち帰りできます	時価	地域有識者
16	R9年 2月20日	土	午前の部 午後の部	小中学生	電車庫探検ファクトリー	JR勝田車両センター施設見学 (保護者同伴)	無料	JR勝田車両センター