

地域の皆様へ

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7年度  
生活を豊かに！セミナーのご案内

少し知ることにより、更に生活が豊かに過ごせるかもしれません。  
 知ることにより、新たな楽しみが生れるかもしれません。  
 健康で健やかな毎日過ごすため、下記のセミナーを準備いたしました。  
 是非、皆さま方のご参加をお待ちしています。お気軽にお問い合わせください。

申込方法 詳しい事は、後日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  
 お問い合わせ先：田彦コミュニティセンター ☎274-5222



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
5月21日	水	10:00~ 11:30	全世代	生活の中で簡単にできる ストレッチ&エクササイズ	肩こり改善・腰痛予防緩和 エクササイズ	無料	スポーツ インストラクター
6月18日	水				頻尿予防・改善エクササイズ		
7月2日	水				健康維持・増進エクササイズ		
5月13日	火	10:00~ 11:00	シニア	「MYライフ&エンディング」 を考えよう	エンディングノートを活用し、ご 自身の想いの実現を考える	無料	明治安田
6月4日	水	10:00~ 11:00	全世代	おうちの健康からはじめる、 からだ元気アップセミナー	健康長寿のための口腔衛生の大切 さのお話	無料	明治安田
7月15日	火	10:00~ 11:00	全世代	体の中から美しく！ 「健康づくり栄養」	不足している栄養素を知る	無料	明治安田
9月9日	火	10:00~ 11:30	全世代	脳を活性化！ 大人の塗り絵	脳を活性化させながら、塗り絵を しましょう	無料	明治安田
9月	木	10:00~ 11:30	全世代	健康を保つ！口腔ケア	健やかな毎日過ごすため、口腔環 境を整え、唾液分泌アップ術	無料	樋之ロデンタル クリニック院長
10月2日	木	10:00~ 11:40	全世代	糖尿病予防のための 食生活法	糖尿病を知る 日頃の食事の献立等	無料	ひたちなか 総合病院 認定介護士
10月21日	火	10:00~ 12:00	全世代	簡単♪手づくりカステラ	手作りのお菓子でティータイムを 楽しもう♪	600 円	竹田 和代
12月6日	土	9:30~ 12:00	全世代	手打ち蕎麦教室	作って楽しい。旨い。本格的。	600 円	蕎麦打ち名人
7月末		14:00~ 翌日10:00頃	親子	「防災」家族で避難体験	コミセン避難所を想定した、1泊 2日の防災を学ぶ	無料	コミセン& 地域づくりの会
9月20日	土	午前の部 午後の部	小中学生	探検ファクトリー	JR勝田車両センターの 施設見学（保護者同伴）	無料	JR