

## 令和8年度アクティブ・シニア講座

# 生きがいつくり教室



令和8年度の「生きがいつくり教室」を開講します。  
素敵な仲間と一緒に楽しく学びましょう！



回	日程	会場	学習内容	講師	持ち物等
1	6/16(火)	講座室	楽しく遊んで脳リフレッシュ	鈴木 敏子先生	筆記用具
2	7/21(火)	講座室	シニアライフに役立つ色彩	横山 明子先生	筆記用具
3	9/15(火)	講座室/ ホール	フレイル予防講座と浜松いき いき体操	中央健康づくりセンター・ 市民いきいきトレーナー	筆記用具・動きやすい 服装
4	10/20(火)	ホール	笑う顔に福来たる！健幸笑い ヨガ	稲津 達義先生	汗拭きタオル・動きや すい服装
5	11/17(火)	ホール	ゆるやか歌声広場♪	松岡江利子先生	動きやすい服装・ 12月講座材料費(500円)
6	12/15(火)	ホール/ 講座室	干支のリースづくりとミニゲ ーム ※材料費500円	石原由美子先生	ウェットティッシュ・ 作品入れ手提げ袋等
7	R9 1/19(火)	講座室	わたしと家族の「そうぞく」講 座と健康チェック	明治安田生命保険相 互会社	筆記用具

※ 水分補給用の飲み物は、毎回、お持ちください。

※ 温度調整用の羽織物等は、各自のご判断でご準備ください。

【活動日】6月16日～令和9年1月19日(全7回) 9:30～11:30

【活動場所】可美協働センター・講座室(2階)又はホール(1階)

【対象】可美地区在住または、協働センター利用の成人

【定員】**25名** ※先着順ではありません。定員を超えた場合は抽選となります。

【参加費】**無料** ※ただし、12月は材料費(税込500円)がかかります。11月に集金します。

【申込】**5月21日(木)まで**に、電話・窓口にて「氏名」・「町名」・「電話番号」を  
お伝えください。

※**5月26日(火)**を目途に、受講の可否をお知らせします。

【申込み及びお問合せ先】可美協働センター ☎440-0007  
(※日曜・祝日を除く 8:30～17:00)

裏面に「焼きたてパンづくり教室」「グランドゴルフ大会」の案内があります。



★地域文化セミナー★

# 焼き立てパン作り教室

- 【日 時】 ①6月15日(月) ベーグル4個(くるみ・レーズン)  
②6月22日(月) 焼きカレーパン6個  
③6月29日(月) ベーコンエピ3本 全3回  
9時30分～12時30分
- 【場 所】 可美協働センター・料理教室(2階)
- 【対 象】 成人※ 全ての講座を受講できる方  
※ 調理に支障がでますので、遅刻、早退はご遠慮ください。
- 【定 員】 8名(応募者多数の場合は抽選)
- 【講 師】 柴原 明子 先生(一級製パン技能士)、山本 悦子 先生(助手)
- 【費 用】 3,000円(3回分の材料費)※ 初回6月15日(月)に集金します。
- 【持ち物】 エプロン、三角巾、マスク、ハンドタオル(手拭き用)、筆記用具、  
持ち帰り用の籐かごや容器(任意)
- 【申込み】 協働センター窓口又はQRのいずれかで「氏名」「住所」「電話番号」をお知らせ  
ください。 **締め切り：5月22日(金)17時まで**  
※※受講の可否は、5月25日(月)以降に連絡します。



## 可美グランドゴルフ大会 ☆参加者大募集☆

- 【日 時】 6月7日(日)  
《集合》8:30 《開会式》9:00 《終了》12:00
- 【場 所】 可美公園 多目的広場
- 【対 象】 小学生から中学生
- 【費 用】 100円(保険料) ※ 大会当日に集金します
- 【服装等】 運動の出来る服装、運動靴、タオル、水筒など
- 【申込み】 5月22日(金)までに、可美協働センターへお申込みください。  
※「子ども会」会員の方は、子供会用の回覧を通じてお申込みください。  
☆雨が降った場合は、何をやるかお楽しみに!



- 【確認連絡先】 体育振興会大石：090-1831-7454  
可美協働センター：053-440-0007

