

令和6年度 ころろとからだの健康と「おしゃべり」を楽しむ

# みんなの茶の間 受講生募集

全5回開催



リズムに合わせて有酸素運動

異文化を楽しむ講座



スポーツで勝負！



ランチとお楽しみ会も開催！

寺田コミュニティセンターでは、9月から月1回程度、気軽に立ち寄れる居場所作りとして、地域の一般成人の交流を深める「みんなの茶の間」講座を開催します。ぜひ皆さんの参加をお待ちしております。

- ▶主 催：寺田コミュニティセンター場所及び内容
- ▶日 時：裏面の予定表をご覧ください
- ▶対 象 者：寺田地区に在住している一般成人（定員20名）
- ▶参 加 費：1,000円（お茶代等／全5回分）
- ▶申込方法：(1)下記「参加申込書」に必要事項を記入の上電話又はFAXでお申込み。  
(2)申込先 寺田コミュニティセンター 電話・FAX 0195-77-2024

★お申込み締切 9月20日（金）★



令和6年度 「みんなの茶の間」に参加します

ふりがな  
名前

住所

TEL

# 令和6年度「みんなの茶の間」開催スケジュール予定表

## 第1回

### 健康体操



講師 日本3B体操協会 宮腰洋子氏

音楽にあわせて、楽しくリズムカルに体を動かす3B体操へようこそ♪  
さんびーたいそう

講座内容：さまざまな音楽に合わせて誰でも無理なく楽しむことが出来る体操を行います。運動が苦手な方も久しぶりの方でも大丈夫です。

**9/25**(水)  
13:30~15:00

## 第2回

### 異文化理解&軽スポーツ



講師 異文化理解 八幡平市国際交流員ロック・ミーガン氏  
軽スポーツ 社会福祉協議会

講座内容：国際交流員の方を招いてオーストラリアと八幡平との文化の違い等、多様な価値観を知る講座と、軽く体を動かすゲームを行います。

**10/30**(水)  
13:30~15:00

## 第3回

### 健康体操



講師 日本3B体操協会 宮腰洋子氏

**11/27**(水)  
13:30~15:00

## 第4回

### 健康体操



講師 日本3B体操協会 宮腰洋子氏

**1/22**(水)  
13:30~15:00

## 第5回

### ランチお楽しみ会&健康体操



講師 日本3B体操協会 宮腰洋子氏

講座内容：調理室でお昼を作って食事を楽しみながら「みんなの茶の間」の感想で笑いましょう！お昼後はおたのしみゲーム大会を楽しみ、講座のラストは3B体操の総練習です。

**2/26**(水)  
11:00~15:00

申込書裏面