

全5回

# みんなの茶の間

## 軽く体を動かして、お茶っこしましょ

寺田コミュニティセンターでは、地域の方が気軽にあつまれる居場所作りとして、軽く体を動かしたり、おちゃっこしながらおしゃべりしたり、といった交流を深める「みんなの茶の間」を開催します。ぜひ、お気軽にご参加ください。



### 健康体操

お茶とおしゃべり



### 珈琲の楽しみかた：講座

- ▶日 時：全5回：9月3日(水)、10月8日(水)、11月26日(水)、1月28日(水)、2月25日(水)
- ▶対象者：寺田地区に在住している方（定員20名）
- ▶参加費：1,500円（お茶代等／全5回分）
- ▶申込方法：(1)以下の申込書へ記入しコミセンへご持参又は電話かFAXで申込み下さい  
(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 8月22日(金) ★

✂ ..... 申込書（FAXの場合は切り取り不要） .....  
令和7年度 「みんなの茶の間」に参加します

ふりがな  
名前

TEL

住所

行政区

# 令和7年度「みんなの茶の間」開催スケジュール予定表

第1回



## 軽スポーツ & 珈琲の楽しみ方講座

講師

軽スポーツ「モルック」 社会福祉協議会  
珈琲の楽しみ方講座 伊藤實さん

講座内容：運動と脳トレの両方を楽しめる軽スポーツ「モルック」を楽しんでみましょう！その後は珈琲の飲み比べとおしゃべりを楽しみましょう！

9/3 (水)

13:30~15:00

第2回



## 健康体操 & おちゃっこタイム

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♪

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できる体操を行います。運動が苦手な方も久しぶりの方でも大丈夫です。

10/8 (水)

13:30~15:00

第3回



## 健康体操 & おちゃっこタイム

講師

日本3B体操協会 宮腰洋子氏

11/26 (水)

13:30~15:00

第4回



## 健康体操 & おちゃっこタイム

講師

日本3B体操協会 宮腰洋子氏

1/28 (水)

13:30~15:00

第5回



## 軽スポーツ & 珈琲の楽しみ方講座

講師

軽スポーツ「モルック」 社会福祉協議会  
珈琲の楽しみ方講座 伊藤實さん

講座内容：第1回で体験した「モルック」をチーム対抗で楽しんでみましょう！そのあとは、おいしい珈琲のいろんな楽しみ方を聞き、おしゃべりを楽しみましょう！

2/25 (水)

13:30~15:00

\*内容は変更になる場合があります。ご了承ください。

申込書は表面にあります