

大人カフェ

～いきいき元気に！健康ライフ！～

日時 4月24日～7月17日の隔週木曜日 全7回
いずれも 午前9時30分～11時30分
会場 長後市民センター
対象 おおむね65歳以上 40人(長後地区内優先)
内容 シニア世代の学びと健康づくり
栄養講座・体操・藤沢宿散策・防犯・落語 他

申込み 3月10日(月)から3月25日(火)まで
電子申請での申込み。申込み多数の場合は
抽選となります。抽選結果は3月27日(木)
以降にメールでお知らせします。

※電子申請の難しい方は、電話でお問合せください。

【右の2次元コードをご利用ください】

☆裏面にプログラムあります☆

【お問合せ】

長後市民センター

☎ 0466-46-7373

平日午前8時30分～午後5時
(ただし、正午～午後1時を除く)



令和7年度 大人カフェ事業プログラム

原則：木曜日 午前

回	月日	内容	講師等	部屋
1	4月24日	開講式 健康長寿の秘訣とは？ フレイルを防ぐ食生活と栄養入門	健康づくり課	文化室
2	5月8日	心と体を整えるピラティス♪	飯田理香氏	ホール
3	5月22日	藤沢宿の魅力を探る 散策準備講座	江の島藤沢ガイド クラブ・三村信氏	文化室
4	6月5日 (予備日 6月6日)	藤沢宿散策・魅力再発見！ 歴史を辿るガイドツアー (約2～3km歩きます)	江の島藤沢 ガイドクラブ	
5	6月19日	インターネット被害未然防止講座 ～危険を知り守る知識を学ぶ～	NPO情報セキュリ ティフォーラム・ 廣瀬由美氏	文化室
6	7月3日	笑いの力で元気に！ 落語の世界へようこそ	鈴木睦 氏	ホール
7	7月17日	閉講式 ふりかえり	職員	文化室

※講師等の都合により内容・日程等変更する場合があります。