2026年度「シニアいきいき講座」のご案内



健康体操編＆歌声編



健康体操編



健康体操＆ヘルスリズムス
音楽と運動を組み合わせ脳への
心地よい刺激で心身のリフレッシュ!!介護予防
ワンポイントアドバイスもあります!

講　師：山口江美さん（NPO「鼓響」理事長）



日　　程

―こもれびまちづくり協議会共催―

場　所：近隣センターこもれび・ホール

- ●第91回：　5月24日（日）
- ●第92回：　7月26日（日）
- ●第93回：　9月27日（日）
- ●第94回：11月29日（日）
- ●第95回：2027年1月31日（日）
- ●第96回：2027年3月28日（日）

―天王台北地区まちづくり協議会共催―

場　所：天王台北近隣センター・ホール

- ○第21回：　6月28日（日）
- ○第22回：2027年2月28日（日）





歌　声　編

元気の源『歌で楽しく講座』
プロの歌唱指導とピアノ伴奏で
懐かしい昭和歌謡を
一緒に歌いましょう♪





歌唱指導：河原啓子さん（ソプラノ歌手）
ピアノ伴奏：稲吉宏子さん（ピアノ教室主宰）

日　　程



―こもれびまちづくり協議会共催―

場　所：近隣センターこもれび・ホール

- ●第20回：　4月27日（月）
- ●第21回：　8月24日（月）
- ●第22回：12月13日（日）
- ●第23回：2027年2月22日（月）



―天王台北地区まちづくり協議会共催―

場　所：天王台北近隣センター・ホール

- ○第11回：6月22日（月）
- ○第12回：10月26日（月）





健康体操編・歌声編　共通項目

■時　間：13:30～15:00　■定　員：40名（要事前申込）
■参加費：無料　　■持ち物：上履き・飲料
■対　象：我孫子市内在住のシニアの方

❀申込方法：開催前月の1日から電話又は窓口にて申込受付（休業日を除く）
※キャンセルの場合は必ずご連絡くださいますようお願いいたします。

❀申込窓口：天王台地区社会福祉協議会　TEL&fax 04-7183-9009
≪受付：祝日、第2・4火曜日除く、月～金　9時～16時≫

※体調が悪い方の参加はご遠慮ください。感染防止対策にご協力の程お願い申し上げます。