



大人の まなびカフェ

～こころとからだをしなやかに～

令和8年度会員募集！！

日々の暮らしに目的と楽しさを！人とのふれあいを大切にしながら、無理なく続けられる習慣を身につけ、いきいきとした毎日を目指す講座です。

	日にち	テーマ	講師
①	5月 8日(金)	歌声喫茶 ～歌って元気にイキイキと～	大原 暁美 氏 (らくらくピアノ講師)
②	6月 9日(火)	ハッピー終活講座	佐伯 真理 氏
③	7月14日(火)	仙台七夕和紙で彩るフォトフレーム作り体験 (材料費1500円税込)	藤原 久美 氏
④	8月 7日(金)	杜の都のオトク体操 (予定)	仙台市健康増進センター (予定)
⑤	9月 1日(火)	簡単時短でリフトアップ&ベースメイク	菊池 砂織 氏 コスメサロン「美楽」
⑥	10月 9日(金)	遺言書について学びましょう	菅野 俊明 氏 (仙台合同公証人役場)
⑦	11月 6日(金)	しっかり食べて、元気に百歳まで歩こう！	土屋 誉 氏 (仙台オープン病院院長)
⑧	12月16日(水)	クリスマスコンサート(マリンバ・ピアノ)	宮城県障害福祉センター
⑨	1月15日(金)	椅子ヨガ	相馬 恵美 氏
⑩	2月 5日(金)	神秘の食品「乳」	株式会社明治北日本支店 仙台オフィス

★ 日 時 年10回実施 午前10時30分～正午

※予定は変更・中止等になる場合がありますので、予めご了承下さい。

※毎回、ハガキでご案内します。

★ 会 場 宮城県婦人会館 3階 第1研修室 (又は、第5・6研修室)

★ 年会費 1,500円 (通信費等)

★ 参加費 各回550円 (7月は別途材料費がかかります)

★ 申込方法 申込書を郵送又はFAXにて受付

★ 申込期限 3月27日(金)まで ※27日必着 (申込書はホームページよりダウンロード)

※申込み期間終了後、年会費納入についてのお知らせをお送りします。

期日までに入金の確認が出来ない場合は、無効となります。

【申込み・お問い合わせ先】

一般財団法人みやぎ婦人会館

〒983-0851 仙台市宮城野区榴ヶ岡5番地(旧県立図書館)3階(榴岡公園向かい)

TEL 022-299-4530 FAX 022-299-4531

〈電車〉JR 仙石線 榴ヶ岡駅下車徒歩10分 〈バス〉「第四合同庁舎前」下車徒歩5分

<http://www.fujin-kaikan.or.jp/>

※月曜休館日

