

ながぬまプレス



聴

ビッグバンド ジャズコンサート

開催日 7月1日(日)14:00～16:30

入場料 1,000円

定員 100名(当日先着順)

出演 ザ・フォースアヴェニュー
ビッグサウンズオーケストラ



プロ4名をゲストに迎え、華やかでダイナミックな演奏をお届け★各地のホールやイベントに出演している、人気のビッグバンドのジャズコンサート♪お聴き逃しなく!

食

夏の和菓子

～ひんやり寒天の夏衣づくり～

開催日 7月15日(日)10:00～12:00

参加費 1,000円

対象 4歳以上(小学生以下は保護者同伴)

定員 16名(事前予約制)



甘さひかえめな餡子に、冷えた寒天のをせて。見て食べて、涼を楽しもう♪おまけで、可愛い犬のねりきりも作ります★子供から大人までお気軽にご参加を♪

食

キッズのコーンパンづくり

開催日 7月22日(日)10:00～12:30

参加費 2,000円

対象 4歳以上(小学生以下は保護者同伴)

定員 10名(事前予約制)

朝食やおやつにオススメ♪夏に旬を迎えるあま〜いコーンがたっぷり入った、ふわふわのお食事パンを作ろう♪生地を伸ばして丸めて、パン屋さん体験。夏休みの思い出、第1号★



怖

怪談

～住職の本当にあった怖い話～

開催日 7月29日(日)16:00～17:30

参加費 300円

定員 20名(事前予約制)



千葉・本円寺住職が体験した、背筋の凍るこわ〜い話を聴きませんか?怪談の前お守りを手づくりするので、ぎゅっと握りしめて聴きましょう★お帰りの際はお祓いの方法も伝授しますのでご安心を!子供から大人まで、ひんやり体験。

サークル紹介

脳トレ&体操



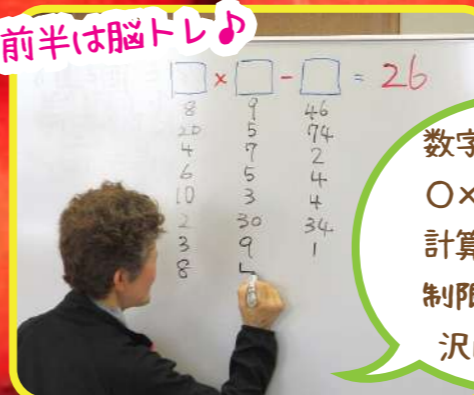
チェリーズ



脳トレは楽しくて、笑いっぱなし♪

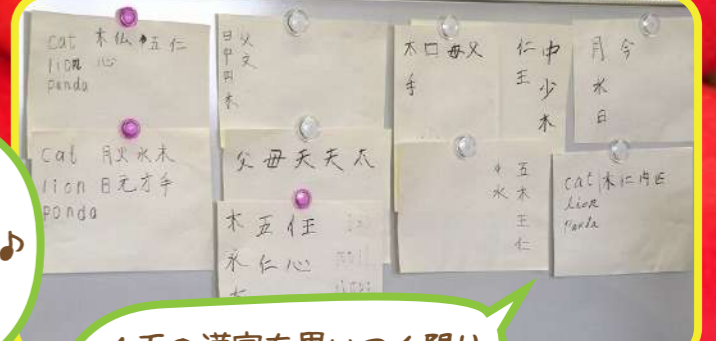
「脳トレ」と「簡単な体操」で、健康で楽しい生活習慣を♪頭の体操になる脳トレは、漢字・数字・英語など、種類がたくさんあります★脳を活性化して、毎日笑顔で過ごしましょう♪

前半は脳トレ♪



数字の問題★

○×○-○=26の計算式を完成させて♪制限時間1分で、沢山書き出そう!



4画の漢字を思いつく限りたくさん書き出して〜!制限時間は1分★

後半は体操の時間! ゴムバンドを使ったストレッチも★



記憶の引き出しを色々なクイズで刺激するのが「脳トレ」♪間違っても思いつかなくても、楽しく笑えたらOK!体操では腹式呼吸を意識しつつ、筋肉を無理なく鍛えていきます♪頭も体も使って、一緒に楽しみましょう♪お気軽に体験を★



とっても明るい
小手川先生

チェリーズ

活動日:木曜日 9:45～11:45

会員数:15名

会費:1回200円+教材費100円

都合がいい日だけ参加もOK♪

くわしくはセンターにお問合せください。

千葉県稲毛区 長沼コミュニティセンター

指定管理者:Fun Space・オーチャー共同事業体

〒263-0005 千葉県稲毛区長沼町461-8

TEL:043-257-6731 FAX:043-257-6732

ホームページ <http://na9anumacc.jp>

※「事前予約制」のイベントは、受付またはお電話でお申込みください。