



# ながぬまプレス6月号



イベント情報

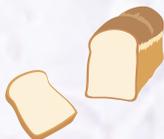


発行日 2023.5.15

## 大人の手作りパンづくり

開催日 | 6月10日(土)  
10:00 ~ 13:00

参加費 | 2,500円  
対象 | 高校生以上  
定員 | 12名(事前予約先着順)



長沼コミュニティセンター人気イベントのパンづくり教室。今回6月は、大人の方限定で手ごねから丸型食パンづくりに挑戦！食パンの発酵を待ちながら、オマケで栗あんパンも作れちゃいます♪ふわふわモチモチ手作り焼きたてパンづくり、ぜひご参加ください！

## 認知症予防&終活セミナー

開催日 | 6月16日(日)  
10:00 ~ 12:00

参加費 | 無料  
対象 | シニア世代の方  
定員 | 各12名(事前予約先着順)



安心したセカンドライフをおくるために、認知症予防対策と終活に向けた記録方法などを、楽しく学べるセミナーを開催します。エンディングノートを使った簡単な体験型ワークや、認知症予防のための簡単な体操も実施します。皆様のご参加お待ちしております。

## アクティブシニア教室

開催日 | 6月29日・7月20日(木)  
13:00 ~ 15:00

参加費 | 無料  
対象 | シニア世代の方(両日参加優先)  
定員 | 各12名(事前予約先着順)



今からはじめるフレイル予防、元気な100歳、アクティブシニア教室を2部方式で開催します。1部は千葉市医師会内科医師によるフレイル予防をテーマにした医師講演会、2部は実践編として理学療法士と一緒に、講演会で紹介の運動療法を実施します！

## ビッグバンドジャズコンサート

開催日 | 7月9日(日)  
14:00(開場13:30)

参加費 | 2,000円  
対象 | 小学生以上  
定員 | 80名(事前予約先着順)



長沼コミュニティセンターでも活動中のprime Music Jazz Orchestraによるビッグバンドジャズコンサートを今年も長沼コミュニティセンターにて開催！ゲストボーカルを招き、ダイナミックなステージをお届け！80席限定の開催となりますのでお申し込みはお早めに。

## 今月の新メンバー募集サークルコーナー

サークルについてのお問い合わせは、長沼コミュニティセンターへ！

<ジャンル> ジャズダンス

### 「ダンス アミューズ」

◆ 活動日 | 火曜 / 月4回  
◆ 時間帯 | 9:30 ~ 11:00

活動内容・担当者からのコメント

ジャズダンス、ヒップホップを取り入れた軽やかなダンスで良い汗かいて体スッキリ爽快！

<ジャンル> 楽器演奏・鍵盤ハーモニカ

### 「大人の鍵盤ハーモニカ 音と友達」

◆ 活動日 | 第2・4火曜 / 月2回  
◆ 時間帯 | 11:00 ~ 13:00

活動内容・担当者からのコメント

ケンハモは初心者にも優しい楽器です。明るく元気に楽しみましょう。

<ジャンル> ズンバ

### 「バイラ・ズンバ」

◆ 活動日 | 木曜 / 月4回  
◆ 時間帯 | 9:30 ~ 10:30

活動内容・担当者からのコメント

日頃のストレス、運動不足をラテンの音楽に合わせて、楽しく踊り解消しましょう。

<ジャンル> 囲碁

### 「長沼囲碁クラブ」

◆ 活動日 | 土曜 / 月4~5回  
◆ 時間帯 | 13:00 ~ 17:00

活動内容・担当者からのコメント

毎週土曜日、囲碁対局を楽しんでいます。初心者はもちろん、上級者の方も大歓迎。

## 6/25(日) ロビーコンサートのお知らせ



陽気な親父バンド「I-NAGEAN」によるロビーコンサートを開催します！懐かしのフォークソングや昭和歌謡曲を演奏して頂きます♪ぜひ、皆様足をお運びくださいませ！

- ◆演奏開始 14:00 ~
- ◆入場料無料(予約不要)
- ◆先着座席40席ほど予定！



<出演> I-NAGEAN -イーネイジャン-

イベントのご予約は、受付または電話にて！【TEL】：043-257-6731  
【ホームページ】 <https://naganumacc.jp/> 【開館時間】 9:00-21:00



次回休館日

7月21日  
＜金曜日＞

各種 SNS 更新中！ぜひフォローしてください♪ #長沼コミュニティセンター

YouTube



長沼チャンネル



Instagram



naganumacc



Twitter



@naganumacc

