

ながぬまプレス 9月号

イベント情報

発行日 2026.8.15

みんなで歌おう！歌声喫茶

開催日 | 9月12日(土)
10:30 ~ 12:00

参加費 | 500円 (フリードリンク付き)

対象 | どなたでも

定員 | 25名 (事前予約優先)

懐かしの昭和歌謡やポップスを♪
ジャズボーカリストの歌と鍵盤ハーモニカの演奏に合わせ、みんなで歌って気分爽快！
一緒に楽しい時間を過ごしませんか？
当日参加ご希望の方は施設までお問い合わせください♪

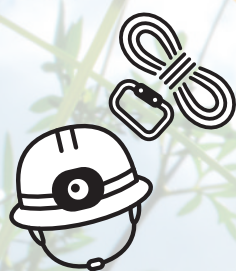
地域で守る！防災体験

開催日 | 9月19日(土)
9:30 ~ 12:00

参加費 | 無料

対象 | 千葉市内在住・在勤・在学の方

定員 | 15名



災害に備えて「知る・備える・助け合う」を体験してみませんか？
講習内容は、地震体験、煙体験、てんぷら油の発火実験、消火器取扱要領、傷病者の搬送法、ロープ結索の6点です。
受講されたことのある方もない方も、ぜひご参加ください！

郷土歴史探訪 千葉さんぽ

開催日 | 9月26日(土)
10:15 ~ 13:05

参加費 | 100円 ※保険料のみ

対象 | 小学3年生以上
(中学生以下保護者同伴)

定員 | 16名 (事前予約先着順)



毎年恒例の秋の郷土歴史探訪。
今年はさんぽコースをリニューアル！
ガイドによる解説を聞きながら、石橋山の合戦で敗れ、安房に上陸した源頼朝を千葉一族が迎えた頃の結城野を巡ってみませんか？

野菜ソムリエプロによる健康料理教室

開催日 | 10月3日(土)
10:00 ~ 13:00

参加費 | 2,000円

対象 | 高校生以上

定員 | 12名 (事前予約先着順)



野菜ソムリエプロの先生に教えていただく、大人の方向けの美味しい健康料理教室です。メニューは5品作ります。詳しくはホームページをご覧ください。野菜に詳しくなって、さらに料理が楽しくなりますよ！レシピもお持ち帰りいただけます。

シーズン 2026.9月 - 2026.11月コース



初心者対象卓球教室



ラケットの持ち方から、ボールの打ち方、フォームなど基礎からしっかり学べます。
少人数なので、ひとりずつ個人のレベルに合わせた指導が受けられます！
何歳からでも楽しめる卓球！一緒に始めてみませんか？

◇金曜日 12:30 ~ 14:30【全10回コース】

① 9/11 ② 9/18 ③ 9/25 ④ 10/2 ⑤ 10/9
⑥ 10/16 ⑦ 10/23 ⑧ 10/30 ⑨ 11/6 ⑩ 11/13

参加費 12,000円/名 定員 9名

初心者大歓迎！お気軽にお問い合わせください♪

医療法人社団ふけ会

富家千葉病院 協力

シニアのための 体力測定会

10/3 土 10:00-12:00
入場・体験無料

場所 長沼コミュニティセンター 多目的室 対象 60歳以上の方

加齢とともに訪れる体力や筋力の衰え、気になっていませんか？
自分の体力を知ること、今後の健康を見直す機会にしましょう。
健康相談のみのご参加も大歓迎！ぜひお気軽にご参加ください。

10:00~12:00

- ・サルコペニアチェック
- ・ロコモ度テスト
- ・血圧・体組成チェック

測定結果の解説コーナーも！

11:00~12:00

- ・家でできるストレッチと運動

※時間帯内で2回開催！



10:00~12:00

- ・看護師による健康相談
- ・管理栄養士による食事・栄養相談



※人工関節がある方、心臓・お腹の手術をしたことがある方、腰の骨を骨折したことがある方、その他医師から運動を止められている方
上記の方は参加できない、または参加できない項目がある場合がございます。

次回休館日

- ・ 9月17日(木)
- ・ 11月23日(月)

SNS 随時更新中！#長沼コミュニティセンターのイベント情報などお届け♪



Instagram
@naganumacc



X(Twitter)
@naganumacc



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 URL・QRコード】 <https://naganumacc.jp/>

