



令和8年度 山家コミュニティセンター

主催講座受講生募集

受講料無料

(材料費別)

みんなで歌おう♪思い出のうた

親子わくわく教室

歴史さんば

声を出しやすくするための発声やストレッチを行います。懐かしい歌をみんなで楽しく歌いましょう♪喉や口まわりを鍛えて誤嚥予防♪歌詞を思い出して認知症予防

日程	第1月曜日(全8回) 6月~3月(8.1月除く)
時間	10:00~11:30
対象 定員	成人男女20名

感覚あそび、リトミックや工作などをして親子のふれあいを応援します。クリスマス会も予定しています

日程	第1金曜日(初回6/5) 6月~12月(全6回)
時間	10:30~12:00
対象 定員	未就園の親子10組

山家や筑紫野市だけでなく、日本史も一部学びます。10月は現地(今年は山家の西部軍司令部)での足跡めぐりもあり

日程	第2火曜日(初回5/12) 5月~10月(全5回)
時間	10:00~12:00
対象 定員	成人15名

申込終了

山家フレッシュアップクラブ

頭すっきり☆リフレッシュ

男の料理教室

月に1回身体を動かすチャンス! 軽運動や市保健師等による健康講話など、励まし合える仲間と健康UPを目指してみませんか?

日程	第2・4水曜日(初回6/24) 6月~12月(全9回)
時間	10:00~11:30
対象 定員	成人40名

楽しみながら脳をリフレッシュ! 脳トレを交えたレクリエーションも実施します。運動が苦手な人でも安心して参加できます。身体と一緒に頭もやわらかくしましょう

日程	第3水曜日(全6回)
時間	14:00~15:30
対象 定員	成人20名

健康維持にも役立つ料理の基本を楽しく学びます。料理をする機会が少ない方も一緒に楽しくチャレンジしましょう

日程	第2火曜日(全8回) 5月~10月
時間	10:00~12:30
対象 定員	成人9名

申込終了

【材料費】8,000円(8回分)

男性も大歓迎♪

手作り倶楽部

そば打ち道場

~その他の講座予定~

色々な物づくりにチャレンジ! 楽しくおしゃべりしながら世界にひとつだけの作品を作りあげましょう

日程	第2火曜日(12月は第4木) 6月~12月(全6回)
時間	10:00~12:00
対象 定員	成人10名

【材料費】2,000円(6回分)

新そばと年越しそばを打てる時期に開催!
ゆで方やゆ作りもそば打ちのプロから学びます

日程	10/17 13:00~16:00
時間	11/14 13:00~16:00
時間	12/22 13:00~15:00
対象 定員	成人10名程度

【材料費】1,600円×3回

- 夏休み子ども教室
- 公民館ふれあい教室
- 山家をたのしもう(親子編)
(白おこわ、みそづくり)
- 親子でクッキング
(パン・ケーキづくり)

*詳細につきましては後日お知らせします。

◇申込期間: 4月1日(水)~4月15日(水)【月~土曜 9:00~22:00/日曜 9:00~17:00】
 ◇申込方法: 申込期間内に山家コミュニティセンターに設置の申込書にご記入のうえ受付箱に入れてください。※受講の可否は全員にハガキ等でお知らせします。
 ◇講座の内容は変更になる事があります。

【お問い合わせ】 山家コミュニティセンター TEL092-926-2809