

心豊かな暮らしを彩る身近な地域の居場所サロン

楽しく集い楽しく学び楽しく語ろう

大人世代の
女性対象

オトカフェ

学びと語らいの大人カフェ

@中川地域ケアプラザ

開催日時：毎月第3火曜日 14:00～17:00
(講座 14:00～15:30 / カフェタイム 15:30～17:00)
会場：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム
参加費：800円 (当日現金にてお支払い)
申込方法：電話または窓口にてお申込ください
申込開始：参加希望の前月第3火曜日10時から受付
申込先：中川地域ケアプラザ ☎ 045-500-9321

10月21日

楽しく歌おう！

仲間と歌おう！

ボイストレーニング入門

講師 渡辺 麻衣さん

ソプラノ/クロスオーバーソプラノ

声楽、童謡・唱歌、ミュージカル、ジャズ、ポップス、演歌まで歌いこなすクロスオーバー・シンガーである渡辺麻衣さんによる、ボイストレーニングと歌唱の入門講座です。歌が苦手、声を出すのが苦手な方も、リラックスして楽しくご参加いただけます。

11月18日

～更年期のその先へ～
私らしく歳を重ねるための
「からだレッスン」

講師 大塚 扶美さん
理学療法士

更年期ケアセラピスト

50代前後からの体と心の変化、戸惑っていませんか？理学療法士が女性ホルモンの影響と上手な付き合い方を解説します。ご自身の体を理解し、変化を味方につける「健やか習慣」を一緒に見つけましょう。毎日を笑顔で過ごすヒントが満載です！

12月16日

クリスマスのお茶会



年内最後のオトカフェは、クリスマス仕様のお茶会を開催します。ケーキと紅茶を楽しみながら、今年を振り返り、新しい年への抱負など語り合います。何かと忙しい年末を迎える前に、ほっと一息つける時間を過ごしましょう。美味しい紅茶の淹れ方レシピもお持ち帰りください。

心豊かな暮らしを彩る身近な地域の居場所サロン

楽しく集い楽しく学び楽しく語ろう

大人世代の
女性対象

10月21日（火）開催

オトカフェ

学びと語らいの大人カフェ
@中川地域ケアプラザ

開催日時：2025年10月21日 14:00～17:00
(講座 14:00～15:30 / カフェタイム 15:30～17:00)

会場：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費：800円（当日現金にてお支払い）

申込方法：電話または窓口にてお申込ください

申込開始：参加希望の前月第3火曜日10時から受付

申込先：中川地域ケアプラザ ☎ 045-500-9321

楽しく歌おう！仲間と歌おう！ボイストレーニング入門

講師 渡辺 麻衣さん ソプラノ/クロスオーバーソプラノ

声乐、童謡・唱歌、ミュージカル、ジャズ、ポップス、演歌まで歌いこなす
クロスオーバー・シンガーである渡辺麻衣さんによる、ボイストレーニング
と歌唱の入門講座です。歌が苦手、声を出すのが苦手な方も、リラックスし
て楽しくご参加いただけます。

心豊かな暮らしを彩る身近な地域の居場所サロン

楽しく集い楽しく学び楽しく語ろう

11月18日（火）開催

オトカフェ

学びと語らいの大人カフェ
@中川地域ケアプラザ

大人世代の
女性対象

開催日時：2025年11月18日 14:00～17:00
(講座 14:00～15:30 / カフェタイム 15:30～17:00)

会場：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム

参加費：800円（当日現金にてお支払い）

申込方法：電話または窓口にてお申込ください

申込開始：参加希望の前月第3火曜日10時から受付

申込先：中川地域ケアプラザ ☎ 045-500-9321

～更年期のその先へ～

私らしく歳を重ねるための「からだレッスン」

講師 大塚 扶美さん 理学療法士・更年期ケアセラピスト

50代前後からの体と心の変化、戸惑っていませんか？理学療法士が女性ホルモンの影響と上手な付き合い方を解説します。ご自身の体を理解し、変化を味方につける「健やか習慣」を一緒に見つけましょう。毎日を笑顔で過ごすヒントが満載です！

心豊かな暮らしを彩る身近な地域の居場所サロン

楽しく集い楽しく学び楽しく語ろう

大人世代の
女性対象

12月16日（火）開催

オトカフェ

学びと語らいの大人カフェ
@中川地域ケアプラザ

開催日時：2025年12月16日 14:00～17:00
（講座 14:00～15:30 / カフェタイム 15:30～17:00）
会場：中川地域ケアプラザ ボランティアルーム
参加費：800円（当日現金にてお支払い）
申込方法：電話または窓口にてお申込ください
申込開始：参加希望の前月第3火曜日10時から受付
申込先：中川地域ケアプラザ ☎ 045-500-9321

クリスマスのお茶会

年内最後のオトカフェは、クリスマス仕様のお茶会を開催します。ケーキと紅茶を楽しみながら、今年を振り返り、新しい年への抱負など語り合います。何かと忙しい年末を迎える前に、ほっと一息つける時間を過ごしましょう。美味しい紅茶の淹れ方レシピもお持ち帰りください。