

2026年1月の 大人のクラス活動

大人になっても仲間と楽しみ学ぼう♪

旧長井小学校第一校舎では、大人向けの講座・イベントを定期的に開催しています。
「新しい趣味を見つけてみたい」「新鮮な体験をしてみたい」「交流を持ちながら楽しみたい」
そんな方にオススメの講座やイベントが年間12回開催されます！
おひとりでもぜひ気軽にご参加ください。

第10回

1月 24日 (土)
10:30 ~ 12:00

健康なカラダづくり講座

カーブス長井四ツ谷 店長 奥村 暉子さん
コーチ 小野寺 夏希さん

内 容 握力測定で筋肉の状態をチェック！
筋トレの大切さを学び、自宅でできる
簡単なトレーニングをご紹介します。
(運動が苦手な方も大歓迎！)

対 象 高校生以上どなたでも

定 員 先着申込20名様

参 加 費 無料

申込み 要事前申込み (1/16締切)

持ち物 動きやすい服装・内履き



公式LINEが
できました！



こんなメリットが！

◎講座の受講料が
割引に！
(※一部をのぞく)

◎アンケート回答で、
必要な情報のみ受取
可能！

お友達登録はこちから



★講座お申込みについて★

お名前、住所、電話番号を添えて下記連絡先へメール、または電話にてお申込みください。

会 場 旧長井小学校第一校舎（長井市ままの上5-3） 学び・芸術ルーム 1

【申込み・連絡先】長井市旧長井小学校第一校舎 (指定管理者：アクティオ株式会社)

〒993-0001 山形県長井市ままの上5-3 <開館日>火～日曜 9:30～21:30

☎ 0238-87-1802 MAIL : info@kyunagaisho.jp

W
E
B

