

# アクティブメンズ講座



今年度も男性向け講座【アクティブメンズ講座】を全5回の日程で開催します。  
さあ、この講座をきっかけに趣味をどんどん広げていきましょう！！



- ☆日 程
- ① 令和2年1月10日（金） 13:30～15:30 ハートピア
  - ② 令和2年1月14日（火） 10:00～12:30 地域交流センターときわ
  - ③ 令和2年1月17日（金） 10:00～11:30 ハートピア
  - ④ 令和2年1月21日（火） 10:00～11:30 ハートピア
  - ⑤ 令和2年1月24日（金） 10:00～12:30 地域交流センターときわ

- ☆内 容
- ① おいしい日本茶のいれ方教室
  - ② 男の料理教室 その1
  - ③ 注目のスポーツ、ボッチャを楽しもう
  - ④ モザイクタイルでフォトフレーム作り
  - ⑤ 男の料理教室 その2



- ☆講 師
- ① 日本茶インストラクター 坂崎 史麻さん
  - ② 管理栄養士 七野 恵子さん
  - ③ なし（社協職員と一緒にプレーします）
  - ④ Tenjin-ecoStyle（テンジン エコスタイル） 杉本 美帆さん
  - ⑤ 管理栄養士 多治見 基美さん

- ☆定 員 12名（瑞浪市在住の50歳以上の男性）  
※昨年参加された方の申込みも可能ですが、新規の方を優先させていただきます。

- ☆参加費 2,000円（5回分です。講座の初日に集金します。）

- ☆持ち物
- ① 湯呑み1つ
  - ②⑤ エプロン、頭おおい、ハンカチ、マスク
  - ③ 動きやすい服装
  - ④ 汚れても良い服装



- ☆申込み 12月27日（金）までに瑞浪市社会福祉協議会（樽上町1-77）へ  
TEL 68-4148 FAX 68-4173 メール [m-syakyo@ob2.aitai.ne.jp](mailto:m-syakyo@ob2.aitai.ne.jp)  
※定員になり次第締め切ります。お早めに！！